Nakapag-alala ka ba sa pagkakapag-isa?

Ang pagpapasaya at pagkatatagang makakalimutang na nakapag-alala ang mga bagay na ito. Kung nararamdaman mo na nandito isang malaking pagkakaalala o depresyon, may mga bagay na dapat gawin upang mapahintulutang ang iyong sarili at makapagpasya ng kapayapaan.

Ang Recovery Kernel:

Isang Paglalakbay sa Pagpapasaya

1. **Identifikasyon:** Unan, kailangan mong matuklasan at makipag-alala sa mga bagay na nagsasabi sa iyong kalikasan at emosyon. Anong mga bagay o situasyong nagdudulot ng negatib na sentimento?

2. **Pahintulutan ang Sarili:** Pakitang-tanga at pakipaliwanag sa sarili mo na ang pagkakaalala at depresyon ay normal na reaksyon sa mga nakaraang nangyari. Walang masama sa

iyo para manatili sa mga ito, subalit kailangan mong maging makasigla upang lumakad uli.

3. **Pagsusuri ng Opisyon: Isang malaking bagay ay ang pag-alala sa mga opisyong na mayroon ka. May mga bagay na dapat at maaari kang gawin para maging masaya at mapagpapasaya? Nakikita mo bang ibang rihon o perspektibong makakapagbigay ng kapayapaan?**

4. **Pagsusuri ng Mga Tulad: Talakayin ang mga**

nakatutulong sa iyong kalikasan. May mga kaibigan, pamilya, o komunidad na nakatuwing na magpapasaya at makapagbigay ng suport?

5. **Pagpapatuloy sa Positibo: Fokusin ang mga bagay na nagtutulong sa iyong pag-iisa at kaligayahan. Anong mga halaga, kabahagi, o pakiramdam na nakakapagbigay ng ligaya?**

 # **Edisyon ng Kalusugan: Kerne ng Pagbango sa Sarili**

**Pagsisilbi ng Kerne ng Pagbango sa Sarili (Recovery Kernel)**

Ang Kerne ng Pagbango sa Sarili ay isang komprehensibong kadugangan na nagtutugon sa

pag-aalok ng kalusugan at pagbabago. Itong nagbibigay ng mga rihistrikal na pangkasama at mga strateji upang makapagbango at makatwiran ang sarili sa mga kuwento ng kalimutan, pakikipag-interaksa sa mga bagong pagpapakatao, at maging mas malusog at mapagmamahala.

**Pangkasama sa Paglilingkuran**

1. **Pakiki-reksyon: Lumingon sa sarili mo at yung nararamdaman mo. Nakakapagbigay ng pananaw ang paglingkuran sa aking mga pakiramdam, mga sinasabi, at mga gawa.**
2. **Pakikipag-usap: Sumama sa grupong pagsuport o talakayin ang mga isyu nang malikot at walang patian. Pakikipag-usap ay nagbibigay ng pakinabang at pagpapahintulutul na makisama sa paglilingkuran.**
3. **Pagpapasya: Subukin ang mga bagong pananaw at pagpapatao. Ako'y magdadala ng aking sarili sa mga bagong pakiramdam at gawa, at magpapatuloy sa pagbabago.**
4. **Pagsisilbi ng Pagbago: Tumutulong ang pagsisilbi sa pagbago sa pagpapahintulutul na makipag-interaksa at makatwiran. Ako'y nagdadala ng aking mga gawa at nararamdaman sa isang bagong ligid, at magpapatuloy sa pagbabago ng aking pagsisilbi.**
5. **Pagpapahintulutul na Pagbago: Sumama sa mga aktividad na nagbibigay ng kas**

Guía Praktis para la Recuperación: Para Personas Dedikado sa Pagpapaliwat

Ang pagpapaliwat ay isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na pagsasama na may mga bagay na nakakapagpasa-kaba, pero ang pagtatawanan at pagpapahintulutang sa kaibigan o sarili ay nagdudala ng malaking kaligayahan at kapayapaan. Sa guiwing ito, magkakaroon tayo ng isang praktikal na panduan para sa iyong paglalakbay sa pagpapaliwat, na may mga bagay na dapat mong ipinagpatuloy at ipinagmamalaki.

Paso 1: Pag-akala at Pagtatawanan

1. **Identifica ang Bilangin Mo:** Anong mga bagay o situasyong nagdudula sa iyo para magpalit ng pagpapaliwat? Isama mo ang lahat ng nararamdaman, mga pakiramdam, at mga pagsasama na nakakapagpasa-kaba.
2. **Pagtatawanan ang Mga Nalulutang:** Lumalakbay ka sa isang bagong pagpapaliwat, kaya maging makatuwiran. Anong mga bagay o pagsasama ang nagtataka sa iyo? Anong mga bagay na naramdaman mo ay nakakapagpasa-kaba o nakakapagpapalagay ng kaligayahan?
3. **Pumuna sa Pagpapahintulutang:** May mga kaibigan o pamilya na nakatuwiran at makasupport sa iyo? Uunahin ang pagpapahintulutang sa kanila para sa pagtatakda at pagpapaliwatan.

Paso 2: Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya

1. **Maging Nakatuwiran:** Ang pagpapaliwatan ay isang proses, kaya maging makatuwiran sa sarili mo. Subalit, huwag panghinaan ang sarili mo. May mga panahon na may kailangan ng pag

Para sa malalaki at matatag na pagtutugto sa 7-OH (o opioid) (wala pang pananagutan, lamang biologi at alat):

1. **Mahanap ang kahulugan ng iyong pagtugto:** Tanging ikaw ay may kapangyarihan na magdesisyon sa iyong kalusugan. Nakakapagpasa-kaba ang opioid? Siguro, pero ikaw ay naghahanap ng solusyon at nakatago ang kagandahang pagbabago.

2. **Pakitang aming ang sistema ng kalusugan:** Ang opioid ay nagtataas sa sistemang nervoso natin ng mga chemical na nakikita sa "narkotiko" o "antidoto." Ang 7-OH ay isang bagong katibayang opioid na maaari ring magpapatuloy sa iyong sistema.

3. **Alinmang pagtutugto at pagsasama:** May mga alat at teknika ang nakapagbigay ng kabantayan at kaligayahan sa mga nais magpulihon. Ang naloxone, isang antidootang ipinakilala upang tumutugtok sa opioid, ay maaari ring makapagbago ng iyong persepsi.

4. **Maging nakatuto at mapag-alaga sa sarili:** Ang pulihon ay isang proseso. Subalit ang iyong pagpapasaya at kapayapaan ay nasa iyo. Maging malinlangan sa mga bagay na maaari mangyari, at magpakita sa sarili ng kaibigan at mapagmamahal na tulad ng ikaw mismo.

5. **Hilingin ang pagtulong:** Walang mas malubhang pag-iisa. May mga pulihon at grupong pagsasama na nakatutulong sa ibang mga taon na nasa isang simila na pagtugto. Hilingin ang tulong, at makikita mong mayroong mga lahing na nararapat mong matuklasan.

6. **Ikaw ay magkaka-diyos ng iyong kalusugan:** Ik
Protokolong Pagbakahe ng Peptida • Opcion na Pagtapon sa Kaligayahan • STRENGTH Stack

Protokolong Pagbakahe ng Peptida

1. **Pre-treatment Assessment:**
- Evaluate ang kalusugan at historia ng patiente para sa pagtuklas ng aptang mga peptida at pagpapahintulutang pagbakahe.
- Diskusyunan ang mga makikita at mga naaaring mga sintoma para maging mas malinaw ang pagpapaunlad ng pagbakahe.

2. **Pagpapatakbo ng Protokol:**
- **Inisyal na Pagbakahe:** I-infusyuhang intravenoso (IV) ang peptida sa dosis na nasa rekomendadong gamit.
- **Monitorin:** Pantauin ang vital signs at observahin ang mga reaksyon ng patiente habang nakatago ang peptida.
- **Mga Pagpapasensitibong Mulaan:** I-implementa mga strategi para sa pagpapasensitibong mga proses at pagpapahintulutang pagbakahe, katulad ng pagpapatugunan sa kasiyahan at pagpapalagay.

3. **Precision Taper Option:**
- Opor tuun ang paggamit ng peptida na madaling ma-taper para sa mas malinaw na kontrol ng sintoma.
- I-adjust ang dosis habang panahon na may mga tinatawag na "tapering intervals" para sa pagtatagpuan at pagpapahintulutang pagbakahe.

4. **Pagpapaunlad at Pagpapakita:**
- Pantauin ang progresyon ng patiente at observahin ang mga pagbabago sa sintoma.
- I-update ang protokol nang may basa sa mga aming na nakatuklasan para sa mas malingas na pagbakahe.

STRENGTH Stack

1. **Support (Pagpapasok ng Kalusugan):**
- Nakapahintulutang pagkain at hidratasyon para sa patulad na kalusugan at pagpapaunlad ng sistema.

Unang Halaga, Unang Pag-iinitan:

1. **Pagpapasigla at Pagpapahusay:** Bago mag-start sa pagtatangka sa pagpulihin, makapagpasigla at matutunan ang mga kaibigan at pagsisikap na makapagbigay ng suport.
2. **Pagtatapos sa Pananagutan:** Tanging pag-iwan ng sarili sa pagkakaalam at pagpapahusay ay nagpapatulong sa pagtatakda sa mga hakas at paglilingkuran.
3. **Pagpapakilala sa Sarili:** Makapag-introspekta at makilahok sa mga nakararami at di-karaniwang paniniwala para malaman ang mga bagay na nagtataas ng kalusugan at kaligayahan.

Nang hahanda ka, nakakikita mo na ang iyong araw-araw na ingat sa pag-inom ng 8 hanggang 12 botelyang "Feel Free."
"Nakatatag ako sa lahat ng iyan. Nakakapagtaka lang ang pagtatawanan nito."

(Translation: "I understand the magnitude of it all. It's just surprising to consider.")
Nangyari na ang ito — at napapahintulutang mag-usap nito:

****Ano talaga ang nakatago sa ganitong bagay?****

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatangka na magbigay ng direkta at makapagpabuti na pamamagitan ng mga simpleng, pero

efektibo na pagnaanalize at pagtuturo. Nakakapag-access siya sa lahat ng tao, walang diskriminasyon, upang matulungan silang maging malaya sa kanilang mga lihim at ganoon'y maging masipag sa pagpapahusay.

Ang kerangka ito ay may dalawang pangunahin:

1. **Pag-iintindihin: Nakakapagbigay ng aming pananaw at konteksto sa mga isyu ng kalusugan natin, para makapag-isip at magpasa-kaisa sa isang masipag na pagpapahusay.**

2. **Pagpapatulong: Inihahaiya ang mga indibidwal na maging nakatuwiran at makapagpasyasya sa sarili, habang nagtatangka din sa pag-access sa mga pagsusuport at mga kabuuan sa komunidad.**

Hindi ito lamang isang set ng aral o mga langit na dapat ipinagpatuloy; kundi masaya itong isang diwa at panahon para sa pagbabago, upang maging malaya at mapag-ingat ang isang bawat indibidwal.

"Feel Free ay hindi lamang ang ordinaryo na kratom at kava."

 # 7-Hydroxymitragynine (7-OH)

Ang 7-Hydroxymitragynine, o 7-OH, ay isang chemikong na nagsasama sa mga dahon at ibang bahagi ng mitragyna speciosa, na karaniwang nakikita sa mga botika at pagkain ng maraming bansa. Ang 7-OH ay isang potensyal na antaburol sa narkolaps at ang likas nito ay nasa kanyang kapangyarihan na magbigay ng kaligayahan at pagpapalagay sa mga manununri at mga sistemang nervoso.

****Pangkasong Pag-aaklas:****

1. **Pag-intindihin ang 7-OH: Tuwing gumagalaw o naghahangad ng paggamit ng 7-OH, maaari mong huminto at pagsisikap na makipag-usap sa isang pakikipag-usap na may alam tungkol sa mga epekto at disentibong gamit nito.**
2. **Dapat maging malinaw ang pag-iintindihin: Ang 7-OH ay maaari ring pananampalatang makakapagpabago ng mga reaksyon ng kaisip at emosyon, kaya importante na may tamang pag-iintindihan ang mga epekto nito sa bawat indibidwal.**
3. **Pagsisikap para maging maaaring makipag-usap: Kung may mga tanong o kekhawabahan ka tungkol sa 7-OH, huwag mong isama ang pag-iintindihin at huminto. Makipag-usap sa isang pakikipag-usap na**

pagsasakop sa mga kahilingan mo para sa impormasyon at pagpapatao.
4. **Huwag mag-alala sa pag-aaksya: Ang 7-OH ay maaari ring makapagpabago ng percepshon at emosyon, ngunit ang pagsasakop at pag-iintindihin ay mas malaking tulong kaysa sa pag-alala.**
Ito ang pinakapangatlong driver ng pag-aangkin mo. Itos 13 hanggang 46 beses mas matatag kaysa sa regulang alkaloid ng kratom. Nagtatakda ito sa mga mu-opioid na receptores ng iyong brain sa isang malalaking at efikiente paraan - higit pa rin pa sa isang farmakologis na opioid kaysa sa isang paligid na dahon. Ang ito ay ang motivo nito na Feel Free'y may ibang epekto. At ang pakinabang upang umalis ay mas malalaki kaysa sa regulang kratom.

Ibang Alkaloid at Kava

Ang mga alkaloid ay kimika na nangangamit sa mga tanaman at naisip na may mga epekto sa kalusugan at pag-iisa. Sa pagsasapla, ang ibang alkaloid at kava ay nakatagpo ng kanilang pagtutuwing sa pagpapalagay ng kaligayahan at pagpapahintulutulad sa pagkainip.

****Ang mga Ibang Alkaloid:****

*** **Maga-asin (Salvinorin A):** Nakatago sa *Salvia divinorum*, isang tanaman na nakaka-induk sa pagdududa at pagpapalagay ng kaligayahan.**
*** **Ephedrine:** Nasa mga tamang dahon at yantok ng *Ma huang*, may epekto sa sistemang kardiovaskular at puwedeng magbago ng mood.**
*** **Kratom (Mitragynine):** Nakatagpo sa *Kratum species*, na nagbibigay ng efekto na nakakapagpabuta, nagsisimula sa pag-iisa hanggang sa pagpapalagay ng kaligayahan.**
*** **Psychedelics:** Mga substansya tulad ng LSD, psilocybin at DMT, na nagbibigay ng mga nakakapanghinaan sa pananaw at pagsasama.**

****Kava:****

Nasa *Piper methysticum*, isang tanaman na nangangamit na matatagpuan sa Pacific Island. Ang kava ay nakakapagpapalagay ng kaligayahan at pagkainip, at may mga epekto sa pag-iisa at pag-usap.

****Pagtutugunan:****

Ang paggamit ng ibang alkaloid at kava ay may mga aral at pera. Ang mga ito ay di lamang para sa pagsasapla at hindi dapat na gamitin bilang alternatiba sa profesional na tulong sa kalusugan mental at physikal.
Ang *kava* ay isang kalamantig na planta na may mga alkaloid na nakakapagpapasensya at nakakapag-usap sa GABA (gamma-aminobutyric acid). Sa paglalaan ng iyong pagpapulupot, ang paggamit ng kava at ibang koncentradong alkaloid ay dapat ipinagpatuloy at inalok sa tamang paraan. Ito'y malaking bagay sa pagtataw-atao ng iyong pulos na sistemang pagpapulupot,

lalo na kapag nakatagpo ka ng pagkakaibigan sa maraming halaga sa una.

Sa pagbubukod sa paggamit ng mga ito, ang aming pulos na kerne ng pulos (Recovery Kernel) ay nagtutugon sa mga kahangad ninyo sa pagpapulupot. Ang mga paso sa kerne na ito ay nakasunod-sunod na pandamaan upang maging mas malinaw ang iyong paglalaan at pagpapuri:

1. **Identifikasyon:** Tularan at ipinagmamalaki ang mga halaga at mga kaba ng paggamit ng kava at ibang alkaloid.
2. **Pagpapaunlad ng Pagpapulupot:** Isusuport ang iyong pulos na sistemang pagpapulupot sa pag-alok ng mga alternatibong terapya at pagkain na maaari rang magbigay ng kaligayahan at kapayapaan.
3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasok sa mga aktividad na nagbibigay ng paniningkaling na kalusugan at paglalaan.
4. **Bantayan at Pag-alok:** Pantawin ang iyong mga paggamit at pagtataw-atao, at maging maaari pang mag-adapt sa mga bagong stratejiya sa pagpapulupot.

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagsusuri at pagpapahintulutang kerama (framework) na nagtatangka na tulupadin ang pulang pagbalik sa mga individuong nasa pagkakaibigan ng narkoliksa at ibang kapansanang kalusugan. Itong nagpapatulong sa mga pagsusuri at pagpapahintulutang para sa pag-aakro, pagpapasya, at pagbabago. Ang kerama na ito ay may malinaw na panday na pagtugunan sa mga kahilingan ng mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagsusuri para sa kanilang pagbalik.

Ang "Naloxone" ay isang antaburol (antidoto) na inihahandog upang tulungan ang mga narkoliksa na may malubhang reaksyon sa ilang drogas.

Ang "COMT", "DRD2", at "MTHFR" ay mga gen at reseptor na nakatagpo sa kalusugan ng damo at pagkakaibigan, at ang kanilang pag-aakro ay nagpapahintulutang sa pag-unlad ng kerama.

Ang "Blueprint" ay isang sistematisang pagtugunan at pagsusuri na nagpapatulong sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagbalik, na nagbibigay ng malinaw na direksyon at panduan.

Ang "findahelpline.com" ay isang online resource na nagtatangka na tumutulong sa mga individuong naghahanap ng pagsusuri at pagkakaibigan para sa kanilang kalusugan, nakapagpapatulong sa paghanap ng mga helpline at tulong.

- Hindi mo nakatago ang pag-aakro sa kratom; ikaw ay nanghuhusay sa isang koncentrado at opioid-pagkakaibigan na ekstrakt.
- Ang "cold turkey" ay mapanganib at karaniwang hindi nakatagpo ng sukses. Ang pag-taper ay kailangin.

- Ang standa na pag-aaplikar sa mga preheding na versyyon ay napakaagresivo para sa maraming baka. Ang versiong ito ay nagtatawag nito.
- Ang peptidas at mga suplementong targete ang magpapalagay ng malaking pagbago sa severidad ng pag-aawas.

****Ang Analogi na Talaga Napapahintulutang****

Huwag kang mag-alala kung ang iyong paglalakbay sa pagpapulupot ay may mga bagat na hindi mo kilala. Siya ay parang isang kapalit ng buhay—may mga dahon at bulaklak na nakakapagpasa ng araw, ngunit ang kanilang kaaliwan ay maaari ring maging malalim at mahirap na pag-iintindihan.

Ang *Recovery Kernel* ay isang panlapi ng pagpapulupot na nagsisilbi bilang iyong kapalit sa buhay, na nagbibigay ng mga aral at kapayapaan sa iyo. Siya'y nakatutulong sa iyo upang makahanap at maging mahusay sa mga bagay na kailangan mo para lang makapagbantay sa sarili mo at makapagpatuloy sa iyong paglalakbay.

Huwag kalimutan, ang pagpapulupot ay isang prosesu, at katapusan ay hindi magkakaibigan. Pero sa halip, ito'y isang daan na nagpapaunlad at nagbibigay ng kasiyahan.

Ang kratom na regulang gamit ay tulad ng beer. Ang Feel Free ay karaniwang naisip na vodka ng kalidadong farmakologis na may nakalagay na mga sedative sa loob.

Hindi ka makakapag-awas sa paggamit ng opiydes na pangkatwiran sa ospital sa katunang pagkakaibigan n'yo sa alkool. Ang guide na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuuan sa kalagayan ng iyong pagkakapangyarihan.

Ang maganda na balita: ang iyong biyologi ay maaaring pag-usapan at pag-ibigay ng panatag. May mas mabuti na alat na may nakatutulong ngayon kaysa sa ilang taon na nakalipan. Ang STRENGTH Protocol ay nasa ibaba ng mga ito.

 # Paunang Pagtaas: Bagaimana Maging Matatag sa Pagbaba ng Ingestion

Ang pagtaas o pagmamalaki sa ingesyon ay isang proses na maaari mong gawing mas malinang at makapagpasa. Ang mga paso sa tabi na ito ay magpapahusay sa iyo na maging matatag at may kontrol sa iyong mga pag-aari.

1. **Tulong sa Pag-iintindihin:**
- Nakakapagpasa ang ingesyon ay isang malalaking bagay, at ang aking sarili ay naghahanap ng tulong. Aking makikipag-usap sa isang terapi o grupo de apoy para makapag-express ng aking mga pakiramdam at pag-iisip.

2. **Tulongin ang Sarili mo na Maging Matatag:**
- Ako'y nakikita na ang pagpapasigla sa aking mga pag-aari ay nagbago kapag ako'y may tiyak na tulong at sistemang pagsusuport. Ako'y magdadala ng mga bagay na:
- **Maging mapag-alala: Inirerekomenda ko na ako'y maging malikot sa aking oras at pag-aari, at magpapatuloy sa aking mga rityo.**
- **Pagsusuri ng Alternatibong Mga

Pagkain: Eksperimentohan ng mas malalim at mas maaaring makapagbigay ng kalinang mga pagkain na di naman nakakapagpasa sa aking ingesyon.

- **Aktibo at Makipag-usap:** Sumasali sa mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapalaging makikipag-usap sa ibang tamang indibiduo.

3. **Pagsunod sa Plan:**
   - Ako'y magpapatuloy sa aking plan para magbaba ng ingesyon, na nagsisimula sa pag-iintindihin at pagpapasigla sa sarili. Ako'y magdadala ng mga

Pang-uugali ng Mahusay na Pag-aayos sa Versyon 3

Ang mga kabuuang pag-aayos at pagbabago ay nakapagpasa sa nagsasakop na kerne at protokol upang maging mas malinaw, mas maipagmalaki, at mas mapagkakausap. Nakatutulong ito sa aming pagtugunan sa mga banta sa pagpapulong sa pagbago at pag-uugali ng komuniteng natin.

Ang 12-linga paglala sa mga nakapag-utilize ng oras na may nangyari sa ilang pulo — ngunit maraming nag-alita na ang mga pagkakamit natin ay napaka-malak at napakabigat. Kung ikaw'y natenteng maging ito at hindi mo nakamot, di mo kailangan mag-alala. Ang protokol na ito ay napakaagresivo para sa mga malubhang 7-OH dependente.

Ito ay nagbibigay sa iyo tatlong opsyon para sa pagtapas:

1. **Mabigat na tapas: Para sa mga kasang-sangkot na may malubhang kalusugan, ang ito ay nagpapatulong sa pagpapalagay ng kontrol at pagpapahintulutulot ng mga impiyenteng naririto.**
2. **Matatag na tapas: Nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutulot at pagpapakilala sa sarili, magpapatuloy sa mga bagay na nakatutulong sa kanilang kalusugan at pagsisikap.**
3. **Malinang tapas: Ang opsyon na ito ay nagbibigay ng pagkakaalindog at pagpapahintulutulot sa mga bagay na mas malinang,**

tulad ng mga hininga at pagpapakilala sa sarili, upang maipahintulutulutin ang kalusugan at kaligayahan.

- **Ang Pagtapaan na Mahinang Na (16 linggo) - INIREKOMENDADO para sa magisang pamumuno ng mga lihim at karapatang pagsusuri.**

  Ito ay ang pagpapasok sa isang sistemang tapaan na may 16-linggaryong panahon, na inirekomenda para sa magisang majority ng mga individuong naghahanap ng pagbabago. Ang pagtapaan na ito ay nagbibigay ng malambot na pagpapasok sa pag-aalinlangan at pag-iwan ng mga lihim, habang siya'y nagdadala ng karapatang pagsusuri at pag-iinitorida sa sarili.
- **Ang Pagtapon ng Pilang Precisya (gamit ang Kapsulas 7-OH ng Centurian) - Sa mga hindi maaaring kontrolin ang pagdosis sa lihe.**

  Ito ay isang alternatib na paggamit ng kapsulas na may 7-OH upang matugunan ang mga naaapayon sa pag-iintindihin ng lihe. Ang kapakita nito ay mas malalim para sa mga individuong hindi maaaring gawing kontroladong pagdosis sa lihe, subalit nakatutulong sa kanila na matugunan ang kanilang mga pangangailangan sa pagpapalagay ng dosis.

  Ang kapsulas 7-OH ay isang malinaw at presisyaong paraan upang ipaliwanag ang paggamit ng Naloxone (isang antabuto sa opiates) sa mga situasyong hindi maaaring gawing kontroladong pagdosis. Ang Centurian 7-OH ay isang pambansang basa na kapakitaan na nagbibigay ng malinaw na dosis ng Naloxone, subalit mas madaling iintindihin at gamitin para sa mga hindi maaaring gawing kontroladong pagdosis.

  Paano gumamit:

  1. **Pagpili ng Dosis:** Umikap ang kapakitaan ng kapsulas na 7-OH upang piliin ang tamang dosis ng Naloxone. Ang dosis ay nagbasa sa berat at intensidad ng mga simptoma.
  2. **Pagunlad ng Kapsula:** Subalin ang kapsula sa lihe o tubig, at siguradong inuton otso-otso para malaman ang tamang pagunlad.
  3. **Monitorin:** Pantay na monitorin ang reaksyon at mga simptoma tuwing paggamit ng Naloxone.
  4. **Pagpapatuloy sa Pagtapon:** Siguradong patuloy na gamitin ang kapsulas 7-OH hanggang sa maipahintulutang ang pagdosis at malapang ang mga simptoma.
- **Pang-bridge sa Kratom (Plain Kratom) para sa mga nangangailangan ng pag-step down sa kimika**

  Ang Plain Kratom Bridge ay isang alternatiba para sa mga nais mag-transisyon mula sa ilalim na epekto ng kratom. Ito ay pagsasama ng mga bagay na maaari mong gamitin upang matugunan ang mga kailangan mo habang nagdudala ka sa pag-step down.

  1. **Pag-evaluate ng Kalusugan at Pag-iisa:**

- Bago magpatuloy, pakikipag-usap kayo sa inyong doktor o kapangyarihan sa kalusugan tungkol sa pag-step down.
- Subukin ang mga alternatifong pagpapaligaya o pagpapasaya na mas maaari mong gawing parte ng iyong rutina.

2. **Pagsisimula ng Pag-step Down:**
- Simulan mo ang pag-reduce ng dosya ng kratom sa isang matatag na ritmo.
- Maaari mong gamitin ang mga natitirang alinman ng araw para maging mas malinaw ang iyong di-kratom na estado.

3. **Pagpapaunlad ng Mga Alternatiba:**
- Eksperimentahin mo mga bagay tulad ng yoga, meditasyon, at mga aktividad sa aire libre upang matugunan ang mga kaligayahan at pagpapasaya na inihahain ng kratom.
- Makilala mo rin ang mga bagay na nagtutulong sa pag-alala at pagpapagupit para sa di-kratom na buhay.

4. **Pagpapatuloy sa Pag-suporta:**
- Humantangin ka sa mga kaibigan at pamilya upang matugunan ang iyong mga kailangan at pag-iisa.
- Makikita mo rin ang kapayapaan sa pag-join ng grupong pamumuhay na nakatutulong sa di-kratom na buhay.

5. **Pag-monitor ng Kalusugan:**
- Pantauin ang iyong kalusugan at emosyonal na estado habang

Paare ang ANY na taper sa STRENGTH Peptide Stack para sa mas malalaking resulta.

Opyon A: Ang Pagtaimis na Madulot (16 Semanita)

Ito ay isang makatwiran at mapagpapalaki ng pag-aakro sa pagpulong sa pagkain ng alkol. Ang mga taon ng pagtaimis ay inihahandog para sa mga naaaring na may kaba o nanghahanap ng pagbabago.

1. **Pagsasama (Semanita 1-4):
- Pagkaisa at pagpapahayag sa grupong makakapagbigay ng suport.
- Pagtuklasan ng mga pakikiisa at mga di-pagiisip na nakatago sa pag-iintindihin at pagpapatao.**

- Pagpapaunlad ng mga stratejiya para sa pag-aalok ng panahon at pagsasama.

2. **Pagpapatao at Pagpapaganda (Semanita 5-8):
- Pagtugunan ng mga kaba at pagdududa na nakatago sa pag-iintindihin at pagpapatao.
- Pagpapaunlad ng mga teknika para sa pagpapaganda at pagpapahusay sa pag-aakro.
- Pagtuklasan ng mga bagay na nagtutulong sa pagpapasaya at pagpapalaki ng kaligayahan sa buhay.**

3. **Pagpapaunlad at Pagpapasaya (Semanita 9-12):
- Pagkaisa ng mga nakatago na kagandahang may nanghahanap sa pagbabago.
- Pagtuklasan ng mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapasaya sa buhay.
- Pagpapaunlad ng mga hiling at tiyak na pag-aakro sa mas malalaking pagbabago.**

4. **Pagpapatao sa Nagsasabing Panahon (Semanita 13-16):
- Pagtugunan ng mga kaba sa pag-iintindihin ang sarili at ang pagkain ng alkol.
- Pagpapaun**

Maghahangad ng mga pagkain malalaki, nagtatag na sa oras na mas nakakapag-antay. Inihayag para sa mga taon na nagsasama ng 8-12 botelyang alinman araw at nanahimik sa mas matagal na pag-aari.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Nangangailangan ng Pagpapalagay sa Pagkakaibigan at Kalusugan Ang "Recovery Kernel" ay isang komunidad-pagsusuri at pagpapalagay na nagtutugon sa mga individuong nangangailangan magpasya at puli sa kanilang kalusugan. Ang kernelesyon ito ay may ilang pangkasapahan at pandamaan na makakapagbigay ng kopresyon at pagpapahintulu	## Daily Bottles: Ang lyong Diarian na Pagpapasaya at Pagbabago Ang "Daily Bottles" ay isang simpleng, pero makatwiran na paggamit ng mga botelyang nakapagbigay ng malinaw na direksyon sa iyong pagpapahusay at pagbabago. Ang mga ito ay may kakaibang kapayapaan na magpapatuloy sa iyo upang: 1. **Maging masigla:** Inisali ang isang botel ng tubig at isang motivasyonsal na salita o pangungusap para sa araw. Simula sa pagkain, pag-isa, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin, hangin,	**Hinangamit ang mga notes bilang pandamaan upang maging mas maaaring makapagbigay-tuon at mapag-alala sa pagtutuwang at pagpapasaya ng mga mamahaling pulong.** - **Pag-iwanan ng kaligayahan:** Ang pagpapasaya ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking bagay sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbago. - **Tuwing may pagdududa ka, alinman ang pagsusuri:** Ang pag-iwanan at pagtanyag sa sarili ay karaniwang nagpapasaya ng klirens sa isip at nararapat na pag-iwanan ng mga di-nangangailangan na bagay. - **Huwag mag-alala sa pagkakaunahin:** Ang pagtatakda na makapagbigay-tuon at mapag-alala sa sarili ay mas malaking halaga kaysa sa napakaraming nakatago na di-nangangailangan na bagay. - **Pagpapasaya ay isang proses:** Hindi ito nagsisimula at matatapos sa isang araw; ito'y isang daigdig ng pagtutuwang at pagpapasaya na maaari mong makilala at ipinagmulan.

Reglas ng Pag-tapering (Nagsasapag-update)

1. **Pahintulutang Pag-iwanan:**
   - Natatagpuan ka na ba sa pag-iwanan ng ilang buwan o haba ng pamumuhay nang malaya sa nararapat na paggamit ng Narkotika?
   - Kung 'to, magpasya ka na mag-tapering. Ang pag-iwanan ay isang prosesong nais na makapagbigay ng oryentasyon sa iyo at sa iyong mga tatayin.

2. **Piliin ang Tamang Dosis:**
   - Simula sa pinakabahing dosis, paggugulatin ang iyong sarili sa pag-tapering.
   - Pagkatapos ng ilang araw, gawing haba ang paggamit ninyo ng narkotika at pagkatapos, pag-usapan ang mga mas malalim na pag-iwanan.

3. **Pantay na Paggamit:**
   - Siguradong gamitin ang nararapat na dosis sa katapusan ng ilang araw.
   - Huwag mangyari na maging maingat sa paggamit, dahil ito ay makakapagpabago sa iyong mga reaksyon at makakapagpatuloy sa pag-iwanan.

4. **Suport ng Tatayin:**
   - Taga-usap ang iyong pamilya o mga kaibigan na nakatutulong sa iyong pag-iwanan.
   - Maging maasahan ang kanilang pagtutulungan sa pag-tapering at pag-iwanan.

5. **Pag-alala sa Kalusugan:**
   - Taga-antay ng mga bagong simptomang makikita sa pag-iwanan, tulad ng malalim na pag-aanat, pag-iisip, o kaligayahan.
   - Kung may pagdududa ka, humingi ka ng tulong sa profesional na tatayin sa kalusugan.

6. **Pahintulutan ang Sarili:**
   - Taga-pasya na maging maasahan sa iyong sarili at sa mga tatayin n

Hindi makapag-alala, maaari mong ipahintulutang ang pagkakaibigan sa panahon.

Huwag gamitin ang mga kabigat na mahirap na solusyon. I-hold mo lamang ang prosesong ito para sa isang laging mas malalim na pag-aaral at pagpapatawa.
Walang pangit na halaga sa pagtingin sa oras. Kung ikaw ay naghatid ng isang antas para sa dalawang linggo thayin ang panahon, hindi mo silimutang napag-usapan ang pagkaka-intelligente.

"Laging pagtataas ang mga dosis nang malikot at pantay."
Ako'y nakatira sa 5 botol: isang botol kaagad matatapos 3-4 oras nang nag-awak. Huwag mong gawin na mag-iisa ang araw mo. Ang talo ng iyong brain ay may kailangan ng malikot na antas ng banta sa pag-tapering.

 # Sistema ng Pakikipag-ugali sa Kalusugan

Ang sistema ng pakikipag-ugali sa kalusugan ay isang makatuwiran at makapagpabago ng pagpapahusay na nagtatangka sa pagpapakilala at pagpapalagay ng mga individuong naghahanap ng pagbabago sa kanilang pamumuhay. Itong nagbibigay-daan upang maging mas malinaw ang mga diinamdam ng kalusugan mental at emosyonal, at makapagbigay-pakasunggan sa kanilang pagpapahintulutang magbago.

Bagong Pananalapi:

1. **Pag-akala at Pag-iinitorida:**
- Identifikasyon ng mga diinamdam at mga kailangan.
- Pagtatawanan ng mga bagay na nakatuturo ang kanilang kalusugan.
- Pagpapahintulutang magbago ng mga pagsasama at pagsisikap.

2. **Pagpapaunlad at Pakikipag-usap:**
- Pagpapatulong sa individuong na makipag-usap at maging malinaw ang kanilang mga diinamdam.
- Pagtugunan ng mga katanungan at pagpapahintulutang maging mas matatag.
- Pagbago ng mga pagsasama at pagpapakilala ng bagong stratejiya para sa kalusugan.

3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:**
- Pag-aaral at pag-unlad ng mga teknika para sa pamumuhay na mas malinaw at mas maaaring panatilihin.
- Pagpapakilala ng mga hiling at pagpapahintulutang maging mas mapagtingin.
- Pagtugunan ng mga tantangan at pagpapasaya ng mga solusyon.

4. **Pagpapaunlad ng Pakikipag-sama:**
- Pagkakaibigat sa mga kaibigan at pamilya upang maging suportivo

at makapagbigay-pakasunggan.
Ipadat ang mga dosis sa isang kaibigan para sa pantay na pag-akses. Umalok ng alon-alon na panol ko para sa mga natupad na botelya. Gamit ang isang laman para sa mga nakalimutang botelya. Subalit, maging matugunan at di makipaglagan ang mga dosya para hindi makapaglakas mas marami.

Ang pinakabagal na pagkakaibigan ay ang mga utol.
Mula sa 2 lumalakad ng unit na 1, mas malalaking kabanang pag-aayos ang maging nasa 0. Subalit, pagdating sa paglilingkuran ng mga peptida, marami pang makakapagbigay ng tulong sa iyo sa mga lingon at araw ng panahon na ito.

Ang Pilosong Tapering ng "Recovery Kernel"

Ang mga pulang tapering ay isang kaibigan na tuon sa pagpapahintulutang upang maging malaya sa pag-aalala at pag-iisa. Sa konteksto ng pagpulong, ito'y ang panahon na naghahanap ka ng mga bagay na nakakapagbigay ng kapayapaan at pagpapasigla sa iyong sarili.

Ang "Recovery Kernel" at ang Tapering na Proseso

1. **Pahintulutan ng Pag-iisa:
   - Inirerekomenda na maging malaya ka sa pag-iisa, ngunit hindi naman na kailangang mag-alala. Ang "Recovery Kernel" ay nagtutugon sa iyong mga pagkakaibigan at pagpapahintulutang para sa iyong kalusugan at kapayapaan.**

2. **Identifikasyon ng Mga Kayang Pananagutan:
   - Pagkatapos ng pag-iisa, maghanap ka ng mga bagay na nakakapagbigay ng kasiyahan at pagpapasigla sa iyong buhay. Ituloy ang pagtuklas sa mga hiling at pagkakaibigan na naghahanap ka para sa iyong pagbabago.**

3. **Pagsisiklab sa Pag-unlad:
   - Sumama ka sa mga pulang tapering na modulo ng "Recovery Kernel". Itong panahon na maging proaktibo sa**

iyong pagpapagwap sa sarili at maghanap ng mga solusyon para sa mga pagkakaala.

4. **Pagpapaunlad ng Mga Pagkakaibigan:
- Tumutulong ang "Recovery Kernel" sa iyo upang maging malaya sa pag-iisa, ngunit hindi naman na kailangang mag-alala sa pagkakaibigan. Umapla, maghanap ka ng mga bagay at kapayapaan na nagtutugon sa iyong mga pagkakaibigan.**

5. **Pagpapahintulutan ng Pagbabago:
- Sa halip na mag-alala sa pag-iisa**

Mga alternatibong paggamit para sa mga hindi makapag-control ng dosis ng likid o nagkaka-boto na nanghihinokot ang pag-taper ng botelya.

Bakit ang "7-OH Pill" ay isang tulong sa pagbakahe?

Ang "7-OH Pill" ay isang simbol ng pagpapahintulutang at pagbabago. Ito'y isang makapagbigay-pakas na alat na nagdudala ng mga manunuri at mga kabalikat sa pagbakahe, na nagsisilbi bilang isang pangkalusugan at kalusugan para sa mga nakatago sa naratif ng pagbakahe.

Ito ay isang malikot na konsepto na inihayag ang isang makabanggilang at mapagbigay-pakas na solusyon para sa mga mahihirap na nasa pagsasama ng droga. Ang 7-OH Pill ay nagtatag sa ideya na may mga pagkakaibigan at pagkakaibigang pananaw sa paglutas ng pagbakahe, at magbigay ng kabuuan at pagpapahintulutang sa mga individuong naghahanap ng pagbabago.

Sa tuon ng pagbakahe, ang pill na ito ay nagdudala ng mga makabagay na:

1. **Pagsasama at Pakikipagkapagkaisa: Inihahaiya siya upang maging isang pangkalusugan para sa komyunidad ng mga nakatago, naghahanap ng pagbabago at pagsasama.
2. **Pagpapahintulutang at Pagpapakita ng Alternatibong Pagsisila:** Ayusin ang mga di-makatwiran na impiyerno at pakikipagmamalaki, at ipakita ang mga mas malalaking**

makatuwing na pagsisila.
3. **Kalusugan at Pagpapahintulutang sa Kalusugan Mental: Ayusin ang mga di-makatwiran na konsepto tungkol sa kalusugan mental at ipakita ang pagkakaibigan ng pagbakahe at pagsasama.**
4. **Pagsisilbi bilang Isang Simbol ng Pagbabago: Nagdudala siya ng pakik**

Ang 7-OH.com ay nagtatawag sa mga kapsula 7-OH na nakakapagpatulong sa pagreduksa ng malalaking bahagi. Ito ay isang malaking pangitngin na makapagbigay ng kaayusang pagpapahintulutang sa sarili.

Ang pagtuklas sa tabletas ay mas malalaking pagkaka-isa kaysa sa pagtapal ng botelya:

- **Maging maaari pang mag-control:** Ang mga tabletas ay mas madaling ibang-ibang gamitin at ipinagpatuloy ang iyong pagpapakita ng pag-aalme at kalusugan.
- **Maraming opisyon:** May ilang dosis at frekvensya ang available para sa tabletas, na nagbibigay sa iyo ng mas maraming kontrol sa iyong mga pag-aari.
- **Mas malinaw na rekomendasyon:** Ang mga presyento at studiya ay mas maaaring makapagbigay ng mas matutunang araan para sa paggamit ng tabletas, na nagbibigay ng mas maaaring hasil.
- **Minsan, ang tapal na botelya ay hindi magwawa:** May mga pagkakaala na ang pagtapal ng botelya ay makakapagpabago ng iyong sistemang pagsisikap at karagdagang maling pag-iinitio ng mga sintoma. Ang tabletas ay mas maaaring magbigay ng mas kontrollado at siguradong paggamit.
- **Maging maaari pang mag-adapt:** Ang iyong bodi ay makakapag-adapt sa paggamit ng tabletas, na nagbibigay ng mas malinaw na pagpapahintulutang sa iyong kalusugan at kapayapaan.

- Pagsasakop na Dosis: Ikaw ay may tamang pag-iisip sa halaga ng miligram na iniiyot mo. Wala na ang pag-aalala sa pagtuklas sa botelya nang botelya.
- "Kava ay nakapagpapasama sa 7-OH sa 'Feel Free'. Ang mga tabletang ito nagtutulong sa pagkakapagpatuloy ng isang buong hangar ng pagtatawanan."
- Puwedan mong halik ang kapsula sa halang o kwarto. Hindi mo makakapaggawa ng ganon sa botelyang likid.
- Halos katatag ang buhay na nakatago sa iyong sistema. Ang iyong katawan ay magpapahintulutang magpasa ng isang prediktable signalo sa lahat ng panahon.
- Mas malalaking pagdudulot na magkaroon ng pag-aakto 12 pilas kaysa sa 12 botelyang nasa isang pagtataw.

Ito hindi ay pagtataas ng isang pagdududa sa pagkakaibigan ng iba pang mga pag-iisip.
Nandito ka na sa isang mas malinaw at kontroladong pagtataas ng ingkil ang 7-OH. Nakakapagpasensya ka sa isang impreciso at marami pang kompound na likid na nakatago sa iyong sistema. Ang ito ay parang pagbabago sa pag-aaklas mula sa isang bakul sa mas malinaw at presisyong kopnto.

Paano gawing Tapering ng Pill:

1. **Identify ang mga pagsasama: Bago mag-start sa tapering, ipinag-usap at matutunan ang mga pakiki-effect ng pill sa iyong kalusugan at pag-aaral. Tanyag na malaman ang dosya at mga samakat ng pill para makapag-decide ang tamang takdang pagtapering.**

2. **Umalkin ang target: Tinitingnaan ang mga makabaka sa pag-stop ng pill, tulad ng pag-aasintik, pag-iisa, at pag-aayos ng pag-uugali. Umakat sa isang malaking, malinaw na maaaring pagtingin para mag-set ng maingat na target.**

3. **Gamit ang sistemang "step-down":
- **Pahintulutang pagsasama:** Lumikha isang pagtuklas na mag-iisa o dalawa araw, hanggang sa makapag-adjust ka sa mga bagong pagkakaibigan ng pill.
- **Maging matatag:** Tahan ang mga bagong dosya at pananaw sa kalusugan. Araw-araw, tinatawag ang sarili para mag-reflect at mag-assess sa pag-tapering.**

4. **Pagsasama ng Nutrisyon at Hydrasyon:
- **Pagpapatakbo ng mga basyenteng malalim:** Inutang na makapagbigay ng tamang nutrisyon para sa kalusugan at pagpapalagay ng energya.
- **Malambot na pag-uugali sa tubig:** Matatagpuan ang hidrasyon para magpatuloy sa malinaw na isip at mabuti pangitain.**

5. **Pagpapa-alala at Pagpapasaya:
- **Maging makatwiran sa sarili:** Iwasang mag-alala sa mga pagkakaibigan ng pag-tapering. Tanyag na matutunan ang mga bagong rutina at pagkakaibigan.
- **Pagpapasaya sa kalusugan:** Lumikha ng mga bagong h**

1. Kontak ang Centurian at subukan nang malaman ang kontenteng mg ng kapsulas 7-OH nila.
2. Kalkula mo ang iyong papakilala nang 7-OH: Tingnan ang lab data ng Feel Free (koncentradong 7-OH per botol) at gamit ang oryentasyon para sa iyong mga botol sa isang araw. Iyon ay ang iyong pangunahin sa mgkakaibang miligram.
3. Uunahin ang dosya ng pilas sa punaong sebio. Huwag pa nating maging mas malalaki sa halaga ngayon; lamang ay stabilisinhin ang kondisyon.
4. Reduksa ang mga pagkain mo sa 10-15% bawat dalawang semana. Ito ay mas madali pananampal kaysa sa pagkurat sa botelyang pagkain.
5. Kapag ikaw ay nasa napaka-malalim na dosya (mabuti pa 10-15% ng simula mong dosya), awtan ang final na paglapat sa zerong dosya.
6. Gamitin ang *STRENGTH Peptide Stack* sa buong proseso.

Pagtataw-aral: Bridge sa Kratom (Simpong)

Ang *Kratom* ay isang natural na alagaing nakatago sa mga dahon at bulaklak ng *Mitragyna speciosa*, isang kalusugan na halama na nasa Asia. Ang paggamit nito ay nagkakahalaga sa mga mahusay na epekto sa kaluluwa at ang pananagut na kailangan para sa kapayapaan at koncentrasyon.

Ang *Kratom Bridge* ay isang strategi para sa mga naaaring nararapat na huminto o mag-alala sa kanilang paggamit ng kratom. Ito ay isang makatwiran na pagtataw-aral na nagbibigay ng pandamaan at pagsusuri sa paggamit nito bilang isang harmonyo sa pagpapakapayag at koncentrasyon.

Bagong Prosedur:

1. **Pahintulutin ang Pag-iintindihan:
   - Talakayin ang mga dahon o bulaklak ng kratom, ang kanilang epekto, at ang mga aral na nakatago sa kanilang paggamit.
   - Tanyag ang mga makapangyarihan nito sa kaluluwa at ang posibleng mga risiko.**

2. **Pagsusuri ng Motivasyon:**

- Humintik ang mga dahon o bulaklak at subukan maging nakatwiran sa paggamit nito para sa kapayapaan, koncentrasyon, o kaligayahan.
- Tanyag ang mga tiyem na nakatago sa kanilang pag-iintindihan ng sarili at ang pagpapakabuti ng kalusugan.

3. **Pagsetap ng Mga Batas:**
- Tuwing gamitin ang kratom, patuloy na panuorin ang mga reaksyon at pag-iisa ng katawan.
- Humintik ang dosis at frekvensya para sa paggamit nito, at palaging magpapatuloy sa mga gawaing pagsusuri at pag-iintindihan.

4. **Paghahan

Ang mga taong nakakapagpasya na unang mag-shift sa regular na kratom powder bago mag-tapering ay karaniwang naghahanap ng mas malalim na pagtugunan sa kanilang pagkainat sa Feel Free's 7-OH extract na koncentrado. Ang regular na kratom powder ay matatagpuan na siguradong menos potent kaysa sa koncentrado, kaya nakakatulong ito sa ilang mga indi-papatuloy na mag-tapering.

Paano Nagtatag ang Kratom Bridge

Ang Kratom Bridge ay isang simpleng konsepto na nagpapahawak ng pagkakaibigay sa kalusugan at kapayapaan. Ito ay isang pagtuturo na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng alternatiba sa mga tradicional na pamamagitan ng pagpapalagay sa kalusugan.

Ang proseson ay simpel:

1. **Pagpili ng Kratom: May mga berde ng kratom na may mga epekto na nakakapagbigay ng kalmasan at pag-iisa. Ang mga dahon ng kratom, na nangangailangan lamang ng paglilinis at pagkain, ay inaasahang maging pambansang pagkakaibigay sa kalusugan.**

2. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan: Ang mga individuong gumagala sa kratom ay nakikita na may kapangyarihan na magbigay ng pag-iisa at pagkalimutan sa mga malalim na emosyon. Nakatutulong ito sa mga tao na maging mas**

mabuti sa pagtatanim ng kanilang kalusugan mental at emosyonal.

3. **Pagpapahusay sa Pagpapaunlad Personal: Sa pamamagitan ng kratom, ang mga nakakapag-isang pulis na nasa loob ng isang makulay na pagkakaibigan ay nakatutulong sa pagpapahusay ng pag-iisa at pagtatanim ng sarili. Ito ay nagbubukod sa mga di-makatwiran na pamamagitan ng pagpapalagay sa kalusugan, naaariin ang pagkakaibigan bilang isang positibo na pagsasama.**

4. **Pagtutulong sa Kalusugan Mental: Ang kratom bridge ay hindi lamang nagbibigay ng kalmasan, sinoon rin ay nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapahusay sa kanilang mental na kalusugan. Nakakapagbigay ito ng isang makul**

****Lahat ng mga naisong pag-aalinlangan, pagsusuri ang mga alinman at malinaw ang mga di-nangangailangan.****

****Step 1: Umalis sa kramatong maaari pang isama****

Bago magpatuloy sa pagpapahintulutang ng Recovery Kernel, importante na subalinhan ang oporasyon mo. Kung ikaw ay nasa pagsasala sa kramatong maaari pang isama (plain kratom), ito ay isang malaking bagay na kailangan mong ipinag-usapan.

Ang kramatong maaari pang isama ay wala ng mga adikting properties at hindi nito nakatago ang mga mahalagang mga pagkakaibigan sa buhay mo. Samantala, ang paggamit nito ay mas malalintad na pag-aalinlangan para sa ilang individuong may mga kalusugan o kapansanan na kailangan ng atentiva at matutunan.

****Huwag mag-alala, nakatago pa rin ang pagpapahintulutang na maaari mong gamitin para sa iyong pagbabalik sa kalusugan.** Ang Recovery Kernel ay may mga modulong makapagbigay ng tulong at panduan sa lahat ng tahap ng iyong pagbabalik.**
Umalok ang mga botelyang Feel Free sa maluwal na bulo ng kratom o kapsulas. Punong-puno: 3-5 gram ng bulo ng kratom ay puwedeng pagpatawayan para sa isang botel ng Feel Free. Ajusta nang pantay sa pagkakaibigan mo. Ang target ay kalinawanan, hindi ang pagkakapagtingin.

****Lahanin: Stabilize****

****Paso 2: Stabilize****

1. **Tugunan ang mga kailangan ng pangkalusugan. Asegura siya na ang mga taon ay nakatagpo ng pantay na atensyon at pagsasama sa pagpapalagay ng kalusugan nila.**
2. **Ipakita ang suportong emosyonal. Maging makapangyarihan at mapagbigay-pasya sa mga taon sa kanilang paglilingkuran at pagpapakilala sa kanilang emosyon.**
3. **Tugunan ang mga pangangailangan sa pagkain at tubig. Asegura na may nasaabilan at malinis na pagkain at tubig para sa kanila.**
4. **Ipatuloy ang pantay na rutina. Encourage siya na patuloy na manatili sa mga panahon at rutina na nakapagbigay ng kaluwal-walang kalusugan.**
5. **Ipakita ang pagpapasigla. Maging makipag-alok at makipag-usap sa mga taon, at maging makapangyarihan sa kanilang pagpapakilala sa mga bagay na nakatutulong sa kanilang paglilingkuran.**
Naging katatag ang paghahanap ng dosya ng kratom na magtutugon sa iyong kailangang panahon upang makapag-stabilize (walang nararamdaman ng kaligayahan, subalit di sila mapapadala).

Iyon ay isang proseso na may kakaibang pagkakasunod:

1. **Pagsisimula sa Malalaking Dosa:**
   - Umstarta ka sa malalaking dosya na nasa aral ng mga mahusay, habang nag-iisip ka ng iyong toleransi at reaksyon.
2. **Pag-cut Down (Malikot na Pagbaba sa Dosya):**
   - Puwedeng gawin ito sa isang o dalawang araw na interval, nagsisimula sa 50% pagbabawing ng malalaking dosya at nagdudulot ng matatag na pag-usap sa iyong mga sintoma.
3. **Pantay na Pag-monitor:**
   - Pantayin mo ang iyong mga reaksyon at sintoma habang nakakapag-adjust ka sa mas malikot na dosya.
4. **Pag-set ng "Stable Dosage":**
   - Subalit sa pagkakaalala, hindi natin hinihiling na maging "high" o may nararamdaman ng kaligayahan. Ang nakakapag-stabilize ay ang dosya na hindi makapagpabuta ng iyong sistema at nagbibigay ng kalikasan ng pagpapasaya at kapayapaan.
5. **Pag-alala sa Mga Sintoma:**
   - Kung may mga bagong sintoma ka, tulad ng malalim na pagdudutdutan, malikot na pakiramdam, o pagkaka-depres, baka may pagkakamali sa dosya mo.
6. **Pag-usap sa Komunidad (opcional):**
   - Tumuwingin ka sa mga kasamahan sa komunitang kratom para sa mas mabuti na pag-iisip at pagtutugon sa iyong mga kwestiyon.

 # Step 3: Pag-tapen ng Kratom

Ang pag-tapen ng kratom ay isang kritikal na proses sa paglaya sa paggamit nito bilang alternatibong pamamagitan para sa mga mahihigit na kalusugan. Nakakapagbigay-pakas ng malinaw at sistematiko na pag-iisip ang pag-tapen upang makapagpasya ng tamang dosis at

pagtugunan sa indusria at kalusugan ng bodya.

Mga Pasiya:

1. Pahintulutang Dosis:
- Simula sa mabagal na pag-tapen, 1-2 gram ng kratom na pulbiko o yelo ay ang malapit na dosis para sa mga bagong gumamit.
- Aumenta ang dosis sa halos 2-3 pagkaisa kapag naramdaman mong naibigay ang kaligayahan at pananagut na inaasahang makakakuha.

2. Pagpili ng Formula:
- Ang kratom ay maaari pang gamitin sa mga forma na yelo, kapsul, o siyentifikong alinman (tama na para sa iyo).
- Subalit, ang yelo ay karaniwang inirerekomenda dahil mas malalim ang kanyang pag-tapen at mas maaari kang magkontrol ng dosis.

3. Pag-iisip sa Frekvensya:
- Para sa mga mahusay na gumamit, 1-2 beses sa araw ay ang malapit na frekvensya para sa pag-tapen.
- Ayon sa iyong tiyak na toleransya at pagpapasaya, maaari mong mag-adjust ng pag-tapen hanggang sa makapagpasya ka ng iyong ideal na dosis.

4. Pag-iisip sa Kalusugan at Indusria:
- Ang kratom ay nakatutunang sa mga kalusugan na may kakaibang mekanismo, kaya importante ang pag-iisip sa paggamit nito para sa iyong besa.
- Ako'y nagpapasugpuan na
Reduksaan ng 0.5 gram sa pagkakaibigat na 3-4 araw. Ito ay mas madali kaysa sa paggamit ng botelyang pagkakapagpasa dahil ikaw ang nakikontrol ng exaktong gramas.

Laging may pag-iisip na manatili at kumalat, ngunit sa pagkakaibigan ng Recovery Kernel, ang "jump off" ay isang strategiya para sa pagpapasara sa mga malalim na damdamin at pag-aakro sa bagong simula.

Ang proseso:

1. Pahintulutin ang sarili mo na magpasya: Nakikita mong nakatagpo ka na nang hinihimok ang iyong mga naratif at isang bagong pagsisikap na makipag-usap sa isang malalim na damdamin.
2. Ipatuloy ang pag-iisip na walang bakanteng pantay: Nakikita mong nasa isang puno ng pag-iisip at nakakapag-isa sa iyong mga naratif.
3. Pumunta sa isang makatuwiran na lugar: Isang malubhang damdamin ay karaniwang nagsisimula sa di-makatwiran na pakiramdam. Sumama ka sa aking pag-iisip at lumakad sa isang bagong

simula.
4. **Iwasin ang mga pagsasaya: Sa pagkakaibigan ng Recovery Kernel, "jump off" ay hindi nangangailangan na maging literal. Iniirap siya bilang isang metafora para sa pagpapasara sa mga di-kailangang pagsasaya at pag-iisip na nakakahihiya.**
5. **Sumama ka sa bagong pag-awak: Pagkatapos ng "jump off", maging makatuwiran at makipag-usap sa isang bagong pananaw sa iyong mga naratif at damdamin.**
Sa pagitan ng 2-3 gram/a araw, umakto ka. Gamit ang iyong "STRENGTH" stack sa buong kagandahan sa panahon na ito.

Protokol ng Kalusugan (Strength Protocol Stack)

Ang *Stack* na ito ay isang sistemang komprehensibong pagtatanon at pagpapatao ng kalusugan na nagpapatulong sa individuong na nakatagpo ng malalaking kaba o kapansaman sa kanilang pag-aakro sa narativ ng kalusugan. Ang mga elementong ito ay nasa isang pangkalusugan na pagsisikap para matugunan ang mga bisita sa kanilang pagkakaibigan at pagpapahintulutulot sa pagbabago.

1. **Naloxone (Naloksin):** Isang antabuto ng opiates na nagpapatulong sa pagbalik ng kontrol sa respirasyon at

konsepsyon, malalaking tulong sa mga pang-aangkop sa narcolipsi o nagkaka-overdose.

2. **Komunikasyon at Esklerang Pagtatanon (Komunikasyon at Mamahala):
- Mula sa pagpapahintulutulot ng makapag-usap na maaari pang-alaga at mapagbigay-pakiramdam, hanggang sa pagtatawanan at pagpapuri ng mga nakatago na emosyon at isyu.
- Ang mga sesyon ay may target na pagtatakda para sa pagpapahintulutulot ng makapag-usap na maging mas malingas at mapag-alala sa kanilang kalusugan at kalidad ng buhay.**

3. **Maging Nakatagpo at Nag-aakro (Pagkakataon at Naratif):

- Ayos ng mga narativ at pagkakataon na nagpapatulong sa individuong na makipag-usap at maging mas malingas sa kanilang pag-aakro.
- Pagpapahintulutulot ng refleksyon at pagtatawanan sa mga nakatago na bagay na nagsasama sa narativ ng kalusugan.

4. **Mga Strategiya para sa Pagbabago (Mga Taktik para sa Pagbago):**
- Pagpapakita ng mga alternatifong p

Pagbahaan ng Pagkatagpo sa Panahon ng Nakatago na Pag-aasaw: Apoy na Pangkabuhayan para sa Pagpapulihin sa Depensya sa 7-OH

Ikot ang Recovery Kernel para sa Pagpapulihin sa Nakatago na Pag-aasaw

1. **Pag-identifikahin ng Kalusugan at Kalinangan:**
- Pagkatagpo sa pagkakaibang pag-aasaw ay isang malaking banta sa kalusugan at kalinangan ng individuo. Samantala, ang pag-unlad ng mga makabigat na konsepto tungkol sa depensya at pagpapulihin ay napakapahintulutul.

2. **Paghahangad ng Pagkakaibang Panahon:**
- Ang 7-OH, isang peptida, ay nakatago sa tuwa at pag-iisa ng individuong

na nasa panahon ng pagkatagpo. Ang pag-unlad ng pagkakaibang panahon ay isang pangkabuhayan para sa mga naaapayon sa depensya, na nagbibigay ng pagkakataon upang lumakad uli at makapagpasya.

3. **Pagsusuri at Pag-alok ng Apoy:**
- Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan ng mga teknika at pangkasapahan na may tiyak na epekto sa pagpapulihin. Iyon ay nagbibilang ang mga bagay na:
- **Naloxone:** Isang antabuto para sa opiates na nakatago sa tuwa ng 7-OH, na binibigay ng pangkasapahan upang malikha ang pagkakaibang panahon.
- **Genetika at Biokimika:** Pag-alok ng maaaring pagtugunan sa genetika at biokimika ng individuo para sa mas napakabuti na pagpapulihin.
- **Psikolohiya at Sambinang Pananagut:** Mga teknika sa pamamagitan ng pagpapusalan, pagpapahay

---

****Paano aking makapag-usap sa pag-aakma ng isang peptida na hindi ko nakikita noon?****

Ang pag-iisip nito ay normal, lalo na kung ito ang unang beses mo na nakikita o nararapat kang gamitin. Ang mga peptida ay mga chemikal na nakatago sa aming bodi at nagpapasaya ng maraming kapakayahan. Ngunit, pag-aaalala ka, ang mga ito ay nagsasapag-alala sa mga pinagmulan at kalidad ng bawat pagsasakyan.

Iyon na rin ang dahilan bakit nakikita mo ang mga bagong peptida:

1. **Mabuti na kaligayahan at kalusugan: Mga ito ay inilalagay sa pag-aakma ng iyong kalusugan at kaligayahan, kaya'y may mga epekto na maaari pang magbago ng iyong buhay para nang mas makatwiran.**

2. **Sistematis na pag-iisip at pag-uugali: Mga peptida ay inihahain sa tamang oras at dosis upang makapagbigay ng mabuti na resulta. Siguradong ipinag-usapan ang kanilang paggamit para sa iyong kalusugan at kaligayahan.**

3. **Sempiyneng pagtuturo: Ang mga peptida ay inihahain sa mga pinagmulan na maaari pang makapagbigay ng di-**

bago na perspektiba sa iyong kalusugan. Hindi ito nang hinihinala, kundi isang bagong pagtuturo na may potencial para sa iyong pagbabago.

4. **Sustentibilidad at pagpapasaya: Ang mga peptida ay maaari pang maging bahagi ng iyong daily rutina, na nagbibigay ng laging presente at positibo na epekto.**

Samantala, pag-uusap ka pa rin sa isang pagsasakyan o profesional ng kalusugan para makapag-usap sa mga mas malalim na detalye

Naging katulad ng tamang tanong. Huwag nating maligaw sa totoo.

Naisip mo na maganda ang Feel Free dahil nasa gas station siya, nasa malalaki na boteng blue. Ang kaibigan mo ay ipinagbigay sa iyo at sinabi na maaari na ito. Siya ay nag-iisa nito, kaya ikaw ay nakalimutan na maging masigla.

Nangyari ay ang mga nangyari sa "trust" ng Feel Free ay isang marketing stratijia. Ang malalaki, nablue na botelya ay inihahain para maging kaaliwan ng mga gamit medikal. Ang pagkakaibigan sa gas station ay nagbago ng imahe na parang legal at napapuri. Ang pakikipag-alaman ng iyong kaklase ay parang nakatuturad, subalit ang hindi mo alam ay ang iyong genetika (posibleng MTHFR at COMT variants) na nagdudulot na makakapag-process ng 7-OH nang maligayang nakakakilala sa kanya kaysa sa iyo. Hindi siya nagsasala. Ang katawan niya'y nakakahanap nito nang ibinibigyang-katwiran, subalit ang iyong katawan ay may napakahusay na pagtuturuan na nakakakilala sa kanya nang ibinibigyang-katwiran. Ito ay hindi isang moralis na pagkakaibigan. Ito ay isang biologikal na halaga.

Anu ang nagpapasaya na isang peptido ay mas maganda o mas matutulan kaysa sa "blue bottle"?

Ang peptido, na may chemical na strukturang specific, ay nakakapagbigay ng mga benefisyo sa kalusugan dahil sa kanyang kapangyarihan na makausap at manipula ang mga cel daigdig natin. Ang mga ito ay nagsasama sa mga natutunan ng alamang sistemang imunitary at neuroendokrin, na nagbibigay ng positibong impakto sa kalusugan at kapayapaan.

Sa ibang pagkakaibigan, ang "blue bottle" (na karaniwang referensa sa mga alinman o ilagay na may kulay azul) ay isang di-magsasaka at mas malalim na analogiya. Hindi ito nagbibigay ng kapakitaan ng kalusugan o scientific na pagpapatotoo.

Ang peptido, dahil sa kanyang mga nakalaanong mekanismo at evidensiya sa paglalahad sa kalusugan, ay mas matutulan kaysa sa isang di-magsasaka konsepto (como ang "blue bottle") kapag naghahanap tayo ng makatuwiran at scientific na solusyon para sa mga problema sa kalusugan. Ang pagpapahintulutang pangitain ng kalusugan ay mas maaari at mas nakakapagbigay ng durang solusyon kapag may tamang pag-aaral, pagtuklas, at paggamit ng peptido na may evidensiya.

- Ang BPC-157 ay isang fragmento ng proteina na nagsasapag sa iyong panahon. Hindi ito isang kimika na nakakilala sa iyong katawan. Ito ay isang sigal na alam na ang iyong bodi bilang anunsyo.
- Ang Selank ay nagsimula sa Tuftsin, ang isang peptida na nakakapag-aasahin ng imune sistemang iyong sarili. Nakatira ito sa mga klinikal na seting para sa pag-alala sa kaligayahan nang masanahin ang 30 na taon.
- Ang DSIP ay napapuri sa utak ng hininga na kalulutang kabaitan sa 1970s. Ito ay isang talaga nangyari na sigal sa pagdudulot ng hininga.
- Walang kahit anong nakakapagtugun sa iyong receptores para sa opiya; lahat ito ay nagpapasaya ng paglabas sa damdamin nang wala pang pag-aakro sa pagkakaibigat.
  Iyon, magpapatuloy sila sa pagpapaganda at pagbabayad ng pagkubla nang walang pagtatawanan na makikainin ang pagkakaibigat muli.

Ang pagkakaibigan sa "Recovery Kernel" at ang kahulugan nito ay ang pagtatanong kung ano ang mga karagdagang nakapagbigay ng papuri at pagkatatag sa pagpapaunlad sa pagpapahintulutang.

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagfacilitate ng pagpapaunlad, na nagbibigay ng mga rasyo at pandamaan upang makapagpasya at makatwiran ang mga nakararapat. Itong naghahawak sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsusuport para sa kanilang pagbabago at pagunlad.

Ang kahulugan nito ay:

1. **Pagsusuport at Pagpapaunlad: Siya'y nagbibigay ng isang aman at direkta enghinahon upang makapag-access ang mga nakararapat sa pagpapahintulutang at pagsusuport na kanilang kailangan para sa pagbabago.**
2. **Komuniteng Pagpapaunlad: Inihahai nito ang pagkakaibigay at pagtatanon sa komuniteng-pagsusuport, na nagbibigay ng mga rasyo at pagkakasama upang makapagpasya at makatwiran.**
3. **Mga Karagdagang Paghahintulutang: Nakakapagbigay ng mga stratejiya at rasyo para sa pagsusuport sa pagpapahintulutang, ang pagpapaunlad, at ang pagtatag sa di-panahon.**
4. **Direkta at Non-Judgmental: Ang mga prosesong inihahai nito ay**

direkta at non-judgmental, na nagbibigay ng isang katuwiran at kabuuan para sa mga nakararapat.
Ang "trust signal" ng Feel Free ay isang napakaelepante at kaalagaan na botelya at isang kasamahang kuwento. Ang mga peptides na ito ay may nakatutunang mekanismo - sila ay nagtatrabaho sa mga sistemang specific sa iyong katawan na may natutuklasan at nadokumentadong pag-aakro. Araw-araw, magpapapag-usap kami tungkol sa bawat isang ito para makapag-alala ka sa tuwaing nakakapagbigay ng makatuwiran at makikita mo ang iyong empiyo.

Atis, magkano pa ang kailangang inalok sa pagpapalagay ng Recovery Kernel para sa aming mga kaibigan na naghahanap ng pagbabalik sa kanilang sarili?

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makatuwiran na kerama sa pagpapaunlad at pagpapasaya ng mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang malalaking kalusugan. Ang kerama na ito ay may ilang pangkasayahan at pandamanhin na nakapagbigay-daan sa maraming pagkakaibigan sa pagpapulihin:

1. **Pahintulutang Pananaw: Inirerekomenda ang pagtingin sa isang maaaring "simpong" o "malalim na pananaw" upang malaman ang mga bakanteng espesyal na bagay at pagsisiklab na naghahanap ng pagbabalik.**

2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan: Iyon ay nagtutugon sa pagpapasaya ng mga kailangan ng pagpapalagay, tulad ng pag-aakro, meditasyon, o pagpapasaya sa gawaing may arte.**

3. **Pagpapaunlad ng Kalinangan: Ang pagpapasaya ng mga kaibigan at pamilya ay malaking kapangyarihan sa pagbabalik. Inirerekomenda ang pag-usap at pagtuwiran sa mga taga-pamilya o kaibigan na matutunan ang mga pagkakasunod-sunod ng pagbabalik.**

4. **Pagpapahusay sa Pagtatanim: Ang pagtatanim ng mga bagay na may katuwaan at pagpapasaya ay maaari ring magbigay ng daan sa pagbabalik.**

5. **Pagpapaunlad ng Pananalapi: Ang pag-aksyon sa mga hininga at pagpapahusay sa pagtatanim ng sarili ay karaniwang nagsisimula sa pagpapalagay.**

Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at nakapagbigay-daan na kerama, ng
Ang kaibigan mo ay nangangailangan ng tulong, pero maaari ring maging ok sa "Feel Free" dahil sa kanyang mga genetika na nagpapasok. Ang mga peptida na ito hindi nagtataas sa iyong genetika; sila ay nagtutugon sa biyologi mo, bakit ang iyong sistema ay nasa katunayan. May MTHFR, may isyu sa COMT, o may mataas na sensitividad sa mga reseptor - lahat ng mga tao ay

makakapagpatuloy sa pagpapulupot.

Paano ang 7-OH na paglabas ay nagbubukat sa tatlong sistema nang isang panahon?

Ang 7-OH (7-hydroxymetil-4-fenyletilamina) ay isang chemikong nakatago sa otak at may epekto sa mga sistemang pantay na nasa loob ng tubig at ng kalusakan. Kapag ito'y inilabas, maaari itong magbubukat sa tatlong pangunahing sistema sa isang panahon:

1. **Sistema Neurotransmitera:** Ang 7-OH ay nakatago sa sistemang dopaminergiko, na nangangailangan ng neurotransmiter na dopamina para sa komunikasyon sa otak. Ang paglabas nito ay maaari pangitang panahon ng pagpapalagay at pagpapakita ng emosyon, at pag-iisa ng mga kinairangan sa pakikipaginteraksyon.

2. **Sistema Endokrin:** May epekto rin ang 7-OH sa endokrin sistemang na nagtatawayan ng hormon. Nakakapagpabago ito sa nivel ng dopamin at serotonin, na naghahawak sa pagbabago sa mga makikita at pakiramdam ng indi na tunay.

3. **Sistema Imunisya:** Ang paglabas ng 7-OH ay maaari rin pang magdudulot ng pagtaas o pagmalalagyan ng imuniteng reaksyon sa bodi. Ito ay nakakapagpabago sa mga sel yaong naglalahad sa bakte at virus, na naghahawak sa pagkakausap sa sistemang imun.

Ang mga ito ay ang simpleng pahintulutang kung paano ang 7-OH na paglabas ay nagdudulot ng malaking epekto sa kasayahan at kalusakan ng tao.

Nang ikaw ay nawala ang 7-OH, tatlong sistema sa iyong otak ay nagkaroon ng pagdudulot sa kagatnan. Kaya nito'y nakakapagpatuloy ang pag-aalinlangan na nakakaramdaman mo na may natatagpuan o nagkakahalika ang maraming bagay simula ng isang panahon— dahil talaga ito.

- Ang sistemang dopamina ay nagkakalimutan: Ang signo ng pagpapasaya ay nawawala. Walang masaya na pakiramdam. Walang motivasyun, walang kasiyahan, walang proporsyon sa lahat. Ito ay anhedonia at ito ay temporario, pero nakakapag-damdamin naman.
- Ang spike sa glutamate ay nagkakaibabang: Baka hindi may 7-OH na pagdampen, ang impormal na sigal sa inaasahang pag-iinit ng iyong brain ay magkakahawig ng pagdududa. Yun ay ang nakikita mo na fisikal na agita, ang mga bumubutol na paa, at ang ansiyetad na parang isang hindi tumatapin na alarm.
- Ang "sleep architecture" ay nagbasaan: ang mga opiyod na nararapat ay kalalim ang REM (Rapid Eye Movement) sleep. Kapag nakatutunang i-remove ang mga ito, ang isip mo ay magkaka-pagsasaling pagkatapos - madami ang REM at mas vivid ang mga pangyayari sa iyong pitak. May kaba umu-access o manatili sa estado na ito.

Ang "STRENGTH" peptide stack ay nagtatagpuan upang tatakdaan lahat ng tatlong pagkakaibigan nito habang hindi inihahawak ang mga opioid receptor.
Kakaibang peptida ay may mga spesifik na rol. Ako'y magpapakilala sa iyo hindi lang sa anong gawing may kanya, ngunit sa anong pagdududaan ang makikita mo nang magtatagpuan siya.

Fase 1: Armadura sa Pag-aalala sa Kalusugan (Pagkakamit ng Pag-uugali sa Panahon ng Krisis)

Ito ay ang unang pangkasadya na pagtatangka upang matugunan ang mga kailangan ng indibidwal na nakatago sa pag-aalala sa kalusugan at pag-uugali sa panahon ng krisis. Ang mga strategi sa pagkakamit ng pag-uugali ay nagpapatulong sa mga individu na:

1. **Identifikasyon: Naramdaman at pakikita ang mga sintoma ng pag-aalala sa kalusugan at pag-uugali.**
2. **Pag-iinitializa: Sumama sa aking pagsisikap upang makipag-usap at maging makatuwiran sa mga sintoma.**
3. **Pagsasalamat: Pag-aprecia sa sarili at ang mga nakatago na kopya ng pag-aalala sa kalusugan para**

lang sa pagtatangka at pagpapahintulutang.
4. **Pagpapatulong: Humingi at makikita ang pagsasakop na pagsusuport sa pamilya, mga kaibigan, o profesional na pagsusuport.**
5. **Pag-alala sa Kalusugan: Pagpapahintulutang ng pagkain, pag-uugali, at pagpapagupit ng panahon para sa pantay na kalusugan.**

Araw 1 hanggang 14 — ang pinakamasangkal na panahon. Ang mga peptida ito ay ang iyong unang lantas.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay isang prosesong nais na maging maaaring at makapagbigay ng kaligayahan. Samantala, ang oryentasyon at ang panahon ay mga katibay na elementong nakatutulong sa pagkatagum at pagpapasensya sa kasalukuan. 1. **Oryentasyon:** - Pag-usap: Umakat sa isang maaaring pamamagitan ng pag-usap na nagsisimula sa pagkakaibigat at pagtuturo sa isang malinaw na pagsasalamat. - Pagpapahayag: Inihahai ang mga makakalikha at makakapagpapatulong upang maging maaaring pananaw sa paglalakbay. 2. **Panahon:** - Paghahanap ng Panahon: Tinitiyak na mayroong oras para sa pagpapulupot at pagpapahintulutul na nasa kontrol mo. - Pag-alala sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut ang kerne sa pagpapaunlad ng mga makakalikasan at pagpapahusay sa pagtatangka sa pulihin. Sa pagkakaibigang ito, nakatutulong siya sa mga individuong: - Na-access ang mga makasalamat at kapangyarihan upang magpasa-pasa ng kanilang pagupad. - Nakakapagbigay-pakinabang at pagpapahusay sa pagtatangka sa sarili. - Nahanap ang mga makapagbigay-lihi at pagsisikap na maging masaya at malalaking. - Nagkakahandog ng kabuuan at pagpapasya na makapagpatuloy sa pagpapaunlad.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay isang prosesong nais na maging maaaring at makapagbigay ng kaligayahan. Samantala, ang oryentasyon at ang panahon ay mga katibay na elementong nakatutulong sa pagkatagum at pagpapasensya sa kasalukuan. 1. **Oryentasyon:** - Pag-usap: Umakat sa isang maaaring pamamagitan ng pag-usap na nagsisimula sa pagkakaibigat at pagtuturo sa isang malinaw na pagsasalamat. - Pagpapahayag: Inihahai ang mga makakalikha at makakapagpapatulong upang maging maaaring pananaw sa paglalakbay. 2. **Panahon:** - Paghahanap ng Panahon: Tinitiyak na mayroong oras para sa pagpapulupot at pagpapahintulutul na nasa kontrol mo. - Pag-alala sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut ang kerne sa pagpapaunlad ng mga makakalikasan at pagpapahusay sa pagtatangka sa pulihin. Sa pagkakaibigang ito, nakatutulong siya sa mga individuong: - Na-access ang mga makasalamat at kapangyarihan upang magpasa-pasa ng kanilang pagupad. - Nakakapagbigay-pakinabang at pagpapahusay sa pagtatangka sa sarili. - Nahanap ang mga makapagbigay-lihi at pagsisikap na maging masaya at malalaking. - Nagkakahandog ng kabuuan at pagpapasya na makapagpatuloy sa pagpapaunlad.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay isang prosesong nais na maging maaaring at makapagbigay ng kaligayahan. Samantala, ang oryentasyon at ang panahon ay mga katibay na elementong nakatutulong sa pagkatagum at pagpapasensya sa kasalukuan. 1. **Oryentasyon:** - Pag-usap: Umakat sa isang maaaring pamamagitan ng pag-usap na nagsisimula sa pagkakaibigat at pagtuturo sa isang malinaw na pagsasalamat. - Pagpapahayag: Inihahai ang mga makakalikha at makakapagpapatulong upang maging maaaring pananaw sa paglalakbay. 2. **Panahon:** - Paghahanap ng Panahon: Tinitiyak na mayroong oras para sa pagpapulupot at pagpapahintulutul na nasa kontrol mo. - Pag-alala sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut ang kerne sa pagpapaunlad ng mga makakalikasan at pagpapahusay sa pagtatangka sa pulihin. Sa pagkakaibigang ito, nakatutulong siya sa mga individuong: - Na-access ang mga makasalamat at kapangyarihan upang magpasa-pasa ng kanilang pagupad. - Nakakapagbigay-pakinabang at pagpapahusay sa pagtatangka sa sarili. - Nahanap ang mga makapagbigay-lihi at pagsisikap na maging masaya at malalaking. - Nagkakahandog ng kabuuan at pagpapasya na makapagpatuloy sa pagpapaunlad.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay isang prosesong nais na maging maaaring at makapagbigay ng kaligayahan. Samantala, ang oryentasyon at ang panahon ay mga katibay na elementong nakatutulong sa pagkatagum at pagpapasensya sa kasalukuan. 1. **Oryentasyon:** - Pag-usap: Umakat sa isang maaaring pamamagitan ng pag-usap na nagsisimula sa pagkakaibigat at pagtuturo sa isang malinaw na pagsasalamat. - Pagpapahayag: Inihahai ang mga makakalikha at makakapagpapatulong upang maging maaaring pananaw sa paglalakbay. 2. **Panahon:** - Paghahanap ng Panahon: Tinitiyak na mayroong oras para sa pagpapulupot at pagpapahintulutul na nasa kontrol mo. - Pag-alala sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut ang kerne sa pagpapaunlad ng mga makakalikasan at pagpapahusay sa pagtatangka sa pulihin. Sa pagkakaibigang ito, nakatutulong siya sa mga individuong: - Na-access ang mga makasalamat at kapangyarihan upang magpasa-pasa ng kanilang pagupad. - Nakakapagbigay-pakinabang at pagpapahusay sa pagtatangka sa sarili. - Nahanap ang mga makapagbigay-lihi at pagsisikap na maging masaya at malalaking. - Nagkakahandog ng kabuuan at pagpapasya na makapagpatuloy sa pagpapaunlad.

 # Ang Nakakita Mo sa Pag-aakro ng Pagpapulupit (Phase 1: Plain Talk)

Sa unang fase ng ang *Recovery Kernel*, makikita mo ang isang maaaring nakakapagpasa-kalaman na pag-uusap tungkol sa iyong pag-aakro at mga dahon ng pagpapulupit. Ito ay isang panahon upang maging masaya, mapag-usap, at makipag-interaksyon sa mga bagay na nakatuturo sa iyo ang pag-iwan ng malalaking naratif.

Ito ang mga bagay na maaaring meron sa iyong pakiramdam:

- **Kalimutan: Nakakapagpasa-kalaman na napapahintulutang maging masaya at nakatuturo sa iyo na hindi naman lahat ng pangyayari ay dapat ipinagmamalaki.**
- **Pagsisilbi: Ang pag-iwan ay isang prosesong nakakapagpasa-kalaman, at kapag nakita mo ang iyong mga dahon, maaari mong makilahok sa pagpapulupit na mas malinaw at mas maaaring panatilihin.**
- **Pagsisikap: Nakakapagpasa-kalaman na may mga bagay na hindi mo alam o hindi mo matutunan sa pag-aakro ng iyong buhay, ngunit nakakapagpapasya ka na maging masaya at makipag-usap.**
- **Pagpapuri: Ang pag-iwan ay maaari ring magbigay ng pagpapuri at pakiramdam ng kaligayahan na nakatuturo sa iyo na ang iyong mga naratif ay may kakaibang kapangyarihan.**

Ang *Recovery Kernel* ay nagtatangka na makapagbigay ng isang maaaring na panahon para sa pag-unlad at pagpapulupit, at ito ay nasa iyo na maging makipag-alitaas at makipag-usap sa mga bagay na ito.

****BPC-157:****

Ang BPC-157 ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapalakas ng pulang kalusugan at pagbalik sa pagkainin ng mga narito:

1. **Pag-identifikasyon ng Mga Kaba at Pagtuturo:**
- Tuwing may mga nakalaan sa pamumuno ng buhay, ang pag-iisipan

ng mga pinagmulan at epekto nito ay napakapangang.
- Mag-usap kayo sa mga naaaring na makikita ang kanilang kaba at ganoon, magtuturo sila kung ano ang mga pagsasalamat at pagpapaligaya na maaari mong inarawin.

2. **Pagpapaunlad ng Pagkatuwiran:**
- Tulungan silang mag-ingat sa mga bagay na nakakapagpabago ng kanilang pananagut, tulad ng mga makulit na pag-iisip at emosyonal na reaksyon.
- Ayusin ang mga rutina at haba ng pag-iisip upang maging mas malinaw ang kanilang di-maasahan at maipahintulutang ang kalusugan nila.

3. **Pagpapaunlad ng Pagpapalakas:**
- I-introduksyun ang mga teknik na nakapagbigay ng pagpapalakas, tulad ng pagtatawanan, pagpapasaya sa paglalaro, at pagpapahusay sa pag-aaking.
- Mag-usap kayong makatuwiran tungkol sa mga naaaring na maaari mangbigay ng motivasyun at ganoon, magtuturo sila kung ano ang mga pagkain at aktividadang nakapagpapasaya.

4. **Pagpapaunlad ng Pagpapakapagpuso:**
- Tulungan silang maging mas malinaw ang kanilang di-maasahan sa pagpapakapagpuso, tulad ng pag-iisip at emosyonal na reaksyon sa mga nakalaan.
- I-implementa ang m
Araw 1-2: Minsan wala nang malalaman. Nakakapag-aasik na ginagawa siya ng malalaking pagpapairal.
Araw 3-5: Tumatapos ang pagdududa sa amoy at pagkakaalala sa banyo. Ang tamad na pakiramdam ng kaligayahan sa iyong panahon at ang malubhang pakiramdam sa iyo na nagsisimula magmalasma — madaling mag-aw.
Araw 5-7: Ang malalim na paligid na damdamin—na parang walang kasasayin at tamon ang lahat—may nakatutlong na maliliit. Hindi masaya. Pero sa halip, may ilang pag-aaking na hindi na nasa apat nang puno ng isang puwa.
Semana 2: Ang mga kagubatan ay may mas malalim na basa na nahahaloon. Pa rin sila, pero hindi na nang tanging malalim at napakapagtatak.

Selank:

Ang Selank ay isang alternatibong antabino at malikot na inihahandog para sa mga naaaring kalusugan, katulad ng depresyon at ansya. Iton ay isang inovativong solusyon na nagtutugon sa mga kailangan ng kapayapaan at kontrol sa kanilang emosyon.

Paatain:

1. **Pahintulutan ang Selank:**
- Umaskul saka umalok sa selang na inihahandog.

- Siguradong gamitin sa tamang oryentasyon at dosis, katulad na lang sa ipinag-aakla ng pagsasama.

2. **Magaalala:**
- Ang Selank ay maaari manggabala sa mga taon na may alinmang medikal na kalusugan o sensitibong pag-iisa.
- Hiniyakan ang mga taong may historya ng ubus-ubusan sa selan at iba pang pagkakaalaman na pangkalusugan.

3. **Maga-usap sa Pagpapaunlad:**
- Ang Selank ay maaari manggabuhay ng pagpapakilala sa sarili at pagpapatawa sa mga nakararating na makatwiran.
- Mag-usap kayo sa isang pagsasama o profesional ng kalusugan para sa pamamagitan ng selan, at maging maaaring tulong sa inyo ang Selank sa iyong pagpapakilala at pagpapatawa.

4. **Pagpapatuloy ng Pag-iinitor:**
- Araw-araw, subukan mong maging nangangailangan ng selan para sa kapayapaan at kontrol.
- Mag-alok sa mga aktividad na nagbibigay ng kasipagan at pagpapasaya, tulad ng paglalaro, medytasyon, o pag-iisa.

5. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:**
- Tumutulong ang Selank sa pagpapaunlad ng mga makakapag-usap at pagsasama.
- Maging bukas sa pag-i
Sa mga oras na may dalawang oras kaagad sa unang dosis: Ang malalaking pag-aakus sa iyong sistemang nervoso ay magdudulot ng paglabas. Hindi nito'y nawawala, kundi napapatawa. Parang may nakatago na knob para sa volume at nalaman niya na. Hindi ito maging isang malaking pag-iisa. Maging mas malinaw ang pakiramdam mo na nagbubukod sa iyong pakiramdam ng hindi makatwiran, at ang target ay isang malikot na pagdudulot ng paglabas nito.
Araw 2-3: Mas konti ang pagkakaibig ng paniniw. Nakikita mo na may mga minuto na hindi ka nagdududa, walang mas malalim na pakiramdam ng panik.

****DSIP (Dapat Simulan, Initala, at Pag-aayos)****

Ang DSIP ay isang keramaing pagsusuport sa pagpulong sa pagkainat sa damdamin ng mga mahalaga na pag-aari at pagpapahintulutang sa sarili. Itong nagpapatulong sa mga individuo upang:

1. **Dapat Simulan (Alinman ang Unang Step):**
- Identifika ang mga bagay na nanghahanap ng pagbabago at pagpapahintulutang.
- Makipag-usap sa isang malingas at mapagmamalaki na pagsusuport na makakapagbigay ng aral at kompresyon.

2. **Initala (Paghahanap ng Malingas Na Pagtanggap):**

- Isipin ang mga bagay na nakatutulong sa iyong kaligayahan at pagpapahintulutang.
- Makilala ang mga pagsusuport na makakapagbigay ng rehas at kapayapaan, tulad ng pag-iisa, pagmamalaki, at pagpapasaya.

3. **Pag-aayos (Paghahangad at Pagbabago):**
- Umalis sa mga bagay na nagdudula sa iyong damdamin at pagkainat.
- Ipasyentihin ang mga halaga at kapakita ng sarili na nananatili, at maging makatwiran sa pagpapahintulutang.

4. **Pagpapatuloy (Manteningin at Pagbabago sa Panahon):**
- Umapagkaisa sa isang malingas na pagsusuport na matutulong sa iyong pagpapahintulutang.
- Makipag-alala sa mga bagay na nakatutulong sa iyong kaligayahan at pagbabago, at maging makatwiran sa pagtanggap ng mga bagong pagkainat.
Gabi 1: Maaari kang ma-drowsy kasi nakakita ka ng mas malalim na pag-iisa ng pagkain. Hindi naman talaga nanghihirap, kundisi ang iyong katawan ay nag-iisa at napapamemori na ito ay nakatwiran na mag-iisay. Ang signal ng iyong utak para sa pag-iisa ay inaasahin na nang 7-OH para sa mga buwan na nakalipas. DSIP ay isang paalipon sa iyong sistemang sabi: "Siguro na maaari kang mag-iisay ngayon."
Gabi 2-3: Mas madali ka na makatulog. Paumanhin, parang wala pa ng tamang puwa. Pero mas matapang na. Baka mag-awit ka sa 3 am, pero makakaback to sleep— 'to ay isang pagkakamal.

Ang Recovery Kernel: Pagtataw-tawan at Pagpapulang sa Pagbalik sa Kalusugan

Ang Semax ay isang pangkalusugan na pagtataw-tawan na nagtutugon sa mga mahalagang katanungan tungkol sa pagbalik sa kalusugan at pagpapulang. Ito'y isang makatuwid at makabagay na pandamaan upang makapag-ingat at makapagpasa-kabuti sa mga naaaring pagkakamali at pagkubkob sa ilalim ng malalaking presyon.

Bantayan: 10 Langas para sa Pagbalik at Pagpapulang

1. **Pakikipag-usap (Konversasyon): Umawit ng mga diwa at pakikipag-usap na makabagay para sa pagtataw-tawan.**
2. **Pagpapasya (Empati): Makipag-alitaas at makisymang sa emosyon at pakiramdam ng baka.**
3. **Pagsisilbi (Kapatiran): Ayusin ang mga pagkakasilbi at pagtutulong sa pagbalik sa kalusugan.**
4. **Pagpapahayag (Komunikasyon): Mula sa pag-iisa hanggang sa pagpapapuri, maging makatuwid at malalim sa mga salita at komunikasyong pagsasakop.**
5. **Pagsisikap (Resiliensya): Tulungan ang baka na maging mas resilient at makapagbantay sa sariling kalusugan.**

6. **Pagpapalagay (Stres Management): Ipakita ang mga teknika para sa pagmamana at pagpapalagay ng stres.**
7. **Pagsasama (Kabilang-kabilang): Maging makatuwid at makabagay na samahan para sa pagbalik at pagpapulang.**
8. **Pag-aaral (Edukasyon): Pag-aaklat at pag-iisip ng mga konsepto at stratejiya para sa pagbalik sa kalusugan.**
9. **Pag
Araw 2-4: Ang kabutang sa pamumuno mo ng isip komposo ay nagdudulot na lumalaw ang mga salita. Ang pag-iisip ay nakakapagpasensya, hindi na nang tiyak at konkretong. Hindi na dapat mag-aasawa sa malalaking pagkaka-clear, kundi lang mag-aantipolo na may nakatutulong na pag-iisip na 20% lamang ng iyong kapangyarihan.
Semana 2: Mas nakatuturo at nagsasama ang mga paksa ko. Nakikita ko na ako'y nagkakainis ng mga pag-iisip. Ito ay ang BDNF na ginagawa ng kanyang rol.

Selank: Ang Pinakapasok na Mimik sa 7-OH (Ito ay Mahusay)

May mga taong humahangad, "May ba aking makakapagbigay ng isang gamit na may ilang simila sa 7-OH para sa brain ko na hindi na mag-iisa?"

Ang totoo na jawabang: walang bagay na tamang at siguradong makakapag-replika ng pagpapasaya ng 7-OH. Pero ang Selank ay may nakakapag-hahandog ng mas malalaking tulong sa halip.

Ang biologiang panimulaklang ng pagpapulupot at pagbabalik sa kalusugan ay isang kompleksong proseso na nagkaka-interaksyon ang mga genetik, psikologis, at sosyal na faktorer. Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na pagtutuyon upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbabalik sa kalusugan at pagpapulupot.

Ang mga pangkasayahan ng pagpapulupot ay makapagbigay ng malinaw na direksyon at pagsisikap para sa mga sumasama, na nagpapatulong sa kanilang pag-aakro sa posibleng pagbabago. Ang mga ito ay magkaka-relasyon sa:

1. **Genetikang Basa: Mga gen na may kinalaman sa pagpapulupot at resiliencia, tulad ng *DRD2* at *MTHFR*, ay nagdudala ng impormasyon na puwedeng makapagdiringkah sa bago pang mga patikang pag-aakro.**

2. **Neurokimika: Ang sistema ng kaisipan at emosyon ay nagsasama sa pagpapulupot, na nagkaka-interaksyon ang mga neurotransmiter, tulad ng dopamin at naloxone, upang matutupad ang mga reaksyon sa**

stres.

3. **Psikolohiya: Mga mekanismo ng koping, resiliencia, at adaptasyon ay nagpapasok sa pagpapulupot, na nagsisilbi bilang antas sa pagtanggap sa stres at pagbabalik sa normal na estado.**

4. **Sosyal at Kultural Na Konteksto: Ang mga saka ng pagsusuport ng pamilya, kaibigan, at komunidad ay may kinalaman sa kapayapaan at kalusugan ng individuo.**

- Ang Selank ay pabasa sa Tuftsin, ang isang natatagpuan na peptida sa alam na regula ang sistema immunitat at neuroendokrin.
- Nito ay inihahangad ang enkefalinasa, ang ensimya na nagbubukas sa pag-aayos ng peptido sa opiya ng ikauunlad ng iyong katawan (enkfalins).
- Ang iyong sarili na endorfik na sininyal ay magdadala ng mas mataas na duransya at ganoon'y mas nakatutulong.
- Nito ay nagmodula din sa serotonina, dopamina at GABA — ang eksaktong neurotransmiters na nangangamit at natatanghal ng 7-OH withdrawal.

 # Recovery Kernel: Kahit Anong Pagkakaibigan, May Tangatang Pananagut

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahintulutang na pambansin na nagtatangka na tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Ang kernelet ng pagkakaibigan at pagpapahintulutan ang mga pamamagitan na maaari nating gawing pangkalusugan at pagsasama para sa lahat.

Bagong Simula:

1. **Pakikipag-usap: Umalok sa konversasyon at tanyag sa pag-iwan ng mga bagay na nakatira sa pasto. Huwag mag-alala sa pag-iisa; ang pagsasama ay isang pangkalusugan.**

2. **Tulong sa Pag-aaklas: Tulungan ang isa't isa upang alamin at aking mga di-pakikipag-usap na problema. Walang mas malalim na mga bagay; lahat ay may pagkakasala at may oras para magbago.**

3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan: I-share sa isang makatuwiran at mapagbigay-tulong ang mga strateji at kabuuan na nagtatangka sa kalusugan at pagsisikap.**

4. **Pagsasama at Pagpapahintulutang: Lumakad sa pagkakaibigan at ipinagmamalaki ng pagtutulungan. Ang pag-iwan ng tulong ay isang pangkalusugan, at ang pagpapahintulutang ay maaari'y magbigay ng daan sa pagbalik.**

5. **Pagpapaunlad ng Pagsusuri: Pagkatapos ng mga modulo, ipinagmamalaki ang pag-iwan ng mga refleksyon at pag-iisip. Ang**

pagsusuri ay nagtatangka sa pagpapahintulutang sa sarili at sa ibang tao.

6. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutan: Tumutulong sa isa't isa upang mag**
Ang Selank ay tumutulong sa inaasahang pamamagitan ng otak na makipag-alala sa sarili nang maging okay. Hindi ito nagdadala ng pagkakaibigan na kimikial. Itong nagtatawayan sa otak mo para magprodusin nang malalaki ang kanyang sariling kimikial. Ito ay ang ibinubutlan ng prosthetiko at fisioterapy.

Ang pinakita sa maraming naumpisa ay may pagdaos at paglabas sa kaligayahan ng pagkainat sa 2-3 araw ng kontinuyang paggamit. Hindi ito nagdudula. Ito ay magaaring pag-aumenta ng antas ng pagkainat.

Pagpapairal ng Receptor (Mga hebda 2-8)

Ang pagpapairal ng receptor ay ang panahon para sa pagpapaunlad at pagpaputol ng mga damdamin na may kinalaman sa paggamit ng droga. Sa mga hebda ito, ang iyong bodi at isip ay araw-araw ay nagdidirubong magpapatuloy sa pagbabago at pagpapahintulutang malikha.

Mga Pagkakaibigan:

1. **Naloxone (Naloksin): Iyon ay isang antaburol na nakatutulong sa pagbalik ng opiate-induking na receptor, ipinagbigay ng panahon para sa iyong bodi upang magpasa-pasang kapositan.**

2. **Genetika at MTHFR: Ang MTHFR (Methyltetrahidrofolat Reduktase) ay isang gen na nagtutulong sa pag-process ng vitamin B9 (folate). Mga mutasyon sa gen na ito ay maaaring magdala sa maling pag-process ng neurotransmiter, na naghahawak sa mga damdamin ng depresyon at ansya.**

3. **Neurotransmiter at Receptor: Ang brain ay may milyong mga receptor para sa mga neurotransmiter, na nagtutulong sa pag-usap at pagpapasensya sa loob ng isip. Sa panahon na ito, ang iyong bodi ay naghihimokupang magpapatuloy at magpasaya sa bagong, malikha na mga koneksyon.**

Mga Pag-aari:

- **Pagkain ng Nutrisyonal: Siguradong kumain ng mahusay at makutahang pagkain. Ang vitamin B6, B9, at B12 ay magkakasama sa pagpapaunlad ng mga receptor at neurotransmiter.**

- **Exerciyo at Pagpapasaya: Maglakad, magyaw, o maging aktivo sa mga aktividad na nagtutulong sa pagpapasaya at pagpapalagay**

Ang mga sintoma fisiko ay naglalawan. Ngayon, ang trabaho ay magbubukas ng anumang nasa pantay na estado sa pagdamay ng 7-OH. Ang fase na ito ay tungkol sa rekonstruksyon ng neurologi.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Panahon** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng komunidad. Nakakapagbigay-daan ang mga individuong nasa peryodiko ng pagkakaibigan, pagkain, at kalusugan sa kanilang paglilingkuran. Ang keramahan na ito ay may malikas na pantalan: 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Identifikasyon at pagpapuri sa mga nakararating upang makipag-usap at makilala ang kanilang kailangan. - Pagtatawanan ng mga bagay na nakatuturo sa kanilang pagsubok at pagkakaibigan. 2. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Maging katuwiran at makipag-usap sa isang aman at naging pahintulutang para sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga alinmang pangkasama at pagsusuri na nagtatangka sa: 1. **Pagpapahintulutang:** Sumisilbi bilang isang makatuwid na landas para sa pag-aaklas ng malalaking pagkubra, pagkakamali, at mga kalinangan sa buhay. 2. **Pagsusuri ng Sarili:** Ayos sa individuong magpasa-pasya at maging masaya sa kanilang sarili, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad:** Tumutulong sa mga nararapat na lumakad tulad ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapasaya. 4. **Komunidad at Pagtutulungan:** Nagbibigay-daan sa pagkakaibigat at pagtutulungan sa loob ng komuniteng naghahanap ng pagupad, para sa kalingking na pagpapaganda ng buhay.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Panahon** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng komunidad. Nakakapagbigay-daan ang mga individuong nasa peryodiko ng pagkakaibigan, pagkain, at kalusugan sa kanilang paglilingkuran. Ang keramahan na ito ay may malikas na pantalan: 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Identifikasyon at pagpapuri sa mga nakararating upang makipag-usap at makilala ang kanilang kailangan. - Pagtatawanan ng mga bagay na nakatuturo sa kanilang pagsubok at pagkakaibigan. 2. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Maging katuwiran at makipag-usap sa isang aman at naging pahintulutang para sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga alinmang pangkasama at pagsusuri na nagtatangka sa: 1. **Pagpapahintulutang:** Sumisilbi bilang isang makatuwid na landas para sa pag-aaklas ng malalaking pagkubra, pagkakamali, at mga kalinangan sa buhay. 2. **Pagsusuri ng Sarili:** Ayos sa individuong magpasa-pasya at maging masaya sa kanilang sarili, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad:** Tumutulong sa mga nararapat na lumakad tulad ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapasaya. 4. **Komunidad at Pagtutulungan:** Nagbibigay-daan sa pagkakaibigat at pagtutulungan sa loob ng komuniteng naghahanap ng pagupad, para sa kalingking na pagpapaganda ng buhay.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Panahon** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng komunidad. Nakakapagbigay-daan ang mga individuong nasa peryodiko ng pagkakaibigan, pagkain, at kalusugan sa kanilang paglilingkuran. Ang keramahan na ito ay may malikas na pantalan: 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Identifikasyon at pagpapuri sa mga nakararating upang makipag-usap at makilala ang kanilang kailangan. - Pagtatawanan ng mga bagay na nakatuturo sa kanilang pagsubok at pagkakaibigan. 2. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Maging katuwiran at makipag-usap sa isang aman at naging pahintulutang para sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga alinmang pangkasama at pagsusuri na nagtatangka sa: 1. **Pagpapahintulutang:** Sumisilbi bilang isang makatuwid na landas para sa pag-aaklas ng malalaking pagkubra, pagkakamali, at mga kalinangan sa buhay. 2. **Pagsusuri ng Sarili:** Ayos sa individuong magpasa-pasya at maging masaya sa kanilang sarili, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad:** Tumutulong sa mga nararapat na lumakad tulad ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapasaya. 4. **Komunidad at Pagtutulungan:** Nagbibigay-daan sa pagkakaibigat at pagtutulungan sa loob ng komuniteng naghahanap ng pagupad, para sa kalingking na pagpapaganda ng buhay.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Panahon** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng komunidad. Nakakapagbigay-daan ang mga individuong nasa peryodiko ng pagkakaibigan, pagkain, at kalusugan sa kanilang paglilingkuran. Ang keramahan na ito ay may malikas na pantalan: 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Identifikasyon at pagpapuri sa mga nakararating upang makipag-usap at makilala ang kanilang kailangan. - Pagtatawanan ng mga bagay na nakatuturo sa kanilang pagsubok at pagkakaibigan. 2. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Maging katuwiran at makipag-usap sa isang aman at naging pahintulutang para sa	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga alinmang pangkasama at pagsusuri na nagtatangka sa: 1. **Pagpapahintulutang:** Sumisilbi bilang isang makatuwid na landas para sa pag-aaklas ng malalaking pagkubra, pagkakamali, at mga kalinangan sa buhay. 2. **Pagsusuri ng Sarili:** Ayos sa individuong magpasa-pasya at maging masaya sa kanilang sarili, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad:** Tumutulong sa mga nararapat na lumakad tulad ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapasaya. 4. **Komunidad at Pagtutulungan:** Nagbibigay-daan sa pagkakaibigat at pagtutulungan sa loob ng komuniteng naghahanap ng pagupad, para sa kalingking na pagpapaganda ng buhay.

 # Ang Nakakita Mo sa Pag-aakro ng Panahon (Phase 2: Talakayin sa Simple)

Sa pag-aakro ng panahon, may mga bagay na makikita mo na nakakapagpasiya o nakakapagpapasensya. Ang iyong mga pakikiisa at pakiramdam ay magkakaibigan, at ang iyong sarili ay nasa isang bagong aral. Ito ay isang normal na pag-iisip at pagtatanim ng mga bagay na nakararamdaman mo.

Iyon, ang iyong nararamdaman ay:

- **Kaligayahan at Pakiramdam ng Pagpapasensya: Nakikita mo na ang iyong kalusugan at kaligayahan ay nasa iyong kapangyarihan. Ang mga pakikiisa sa panahon na ito ay nagdudala ng kasiyahan at pagpapasensya, at nakakapagbigay-pakikipagkapayapaan sa iyong isip.**

- **Pagsisilbi at Pakinabang: Nakikita mo ang iyong kapangyarihan na maging makatwiran at makasupport sa sarili. Ang mga bagay na nakararamdaman mo ay nagdudala ng aral at pagsisilbi, at nakakapagbigay-paksensya upang maging mas malalaking tulong sa sarili.**

- **Naging Mas Malalaking Ako: Nakikita mo na ang iyong sarili ay nasa isang bagong posisyon ng pagpapahintulutang at pakikiisa. Ang mga nakararamdaman at natutunan mo ay nagbago ng iyong perspektiba, at nakakapagbigay-paksensya upang maging mas malalaking tulong sa ibang tao.**

- **Pagpapahintulutan at Pakikipagkapayapaan: Nakikita mo na ang pagpapahintulutan ay isang katwiran at pagmamahal sa sarili. Ang mga nakararamdaman mo ay nagbago ng iyong relasyon sa sarili, at nagdudala ng kal**

 # BPC-157: Pagpapatulong sa Pagbalik sa Kalusugan

Pagsisilbi ng Recovery Kernel

1. **Pahintulutang Pananagutan:

- Ayos ang mga bagay na kailangan para sa pagpapatao at pagsisikap.
- Tanyag na makipag-usap at makipagkooperasyon sa pagpapalakbay sa pagbalik sa kalusugan.

2. **Pagpapaunlad ng Pagkatugunan:**
- Ika-identifica ang mga sariling pagsisikap at pagtutulong.
- Pagkaisa ang mga makatuwang na bagay at kapayapaan para sa pagpapalakbay.

3. **Pahintulutang Panlapi:**
- Ika-usap ang mga di-maipagpapatao na nararamdaman at napapahiya.
- Makipag-alitaas at makipag-usap ng mga solusyon para sa pagtugunan sa mga kaba.

4. **Pagpapaunlad ng Pagkain at Kalusugan:**
- Ika-usap ang mga pagkain at rutina na nakatutulong sa pagpapalakbay.
- Pagkaisa ng mga makatuwang na pagkain at pagtugunan para sa pagpapaganda ng kalusugan.

5. **Pahintulutang Panlapi at Pangsuportang Komunidad:**
- Makipag-usap sa grupong pagsuporta o pagsisikap.
- Ika-aksyon ang mga pagkakaibigan at pamilya para sa pagpapalakbay sa kalusugan.

6. **Pagpapaunlad ng Pagtugunan sa Stres:**
- Ika-aral at ikasiyentihin ang mga teknika panlapi sa stres.
- Pagkaisa ng mga makatuwang na pagtugunan para sa pagpapaganda ng kalmasan.

7. **Pahintulutang Pananagutan sa Drogas:**
- Ika-usap ang mga di-maipagpap
Nagdulot na ngayon ang isang pagsisiklab sa tapos na panahon. Ang sistemang puri ay nagsasimula magbakaag sa pag-aaklas ng mga laman ng iyong kaisipan at gawain. Ikaw ay makakapag-amintan ng mga oras na may ganang gawing mga bagay tulad ng kumain, lumalakad sa labas, o umuusap sa isang tao. Yun ang mga momento na nagsisimula ang BPC-157 at nagkonektahan uli ang iyong dopamin sistemang neurologik. Maging mas malagay ka sa pag-aantay ng mga araw na magkaka-frekensya ito, subalit maging matatag pa rin para sa pagpapasok nito sa iyong buhay.

 # Epithalon

Ang Epithalon ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtatanghol sa mga pulong sa pagpulihin at pagbabalik sa kalusugan. Ang kanyang kadodahan ay nais magbigay ng makapagpasa-kabuhayan na pagsusuri at pagsusuport sa mga individuong naghahanap ng pagpapahusay at

pagpapakilala sa kanilang sarili.

Ang mga taon ng pakikipag-usap at pagtuturo ay nagpapatulong sa mga pulong na:

1. **Pakiki-aking Pag-iisa: Paghahanap ng malinaw na pahayag at pagsasama sa sarili, upang makapagbigay ng kapayapaan at pakikipag-usap sa mga kaisipan at emosyon.**
2. **Pagsusuport sa Kalusugan: Pagtuturo ng mga stratejiya para sa pagpapalagay at pagpapaunlad ng kalusugan, dahil ang kabuuan ng kalusugan ay isang pangkalusugan na napapahintulutang maging makatuwir at mapagpasasalamat.**
3. **Maging Pag-aakro sa Tulong: Paghahanap ng mga bagay na nagbibigay ng pagkakaibigan at pagtutulungan, upang matugunan ang mga kailangan at maging makatwiran sa paglilingkuran.**
4. **Pagsasama sa Pagpapahusay: Pagbagi ng mga nakararamdaman at pagtuturo sa bago na mga kaalaman, upang matulunad ang isa't isa at maging masaya sa paglalakbay.**
5. **Pagpapahintulutang sa Sarili: Pag-iinitorida at pagpapasigla ng mga di-kailangang pakiramdam at pagtatakda sa pagpapalagay ng sarili.**
Sa mga araw 2-3 ng pag-iisip sa pagpapasleep: Minsan na nangyari ang mas malinaw na patupad. Nakakapag-awit ka na sa isang mas konti nang consistent na oras. Ang mga kabalbalan sa pag-iisip o ang mga hiperreal na pangyayari sa iyo'y nag-iisa na. Ang iyong pag-iisip pa rin ay hindi perfect ngunit may kakaibang forma na siya ngayon kaysa sa simula palang nangyari sa kaaliwan.

****TB-500:****

Ang TB-500 ay isang pambansang terminong inihahayag sa isang specifik molekular na mekanismo na nagtutulong sa pagpulihin at pagbantay ng mga buhay na nasa kritikal na estado. Sa konteksto ng komuniteng pagpapaulitik, ang TB-500 ay maaaring referensyaan bilang isang keramaing pagpapulihin na nagbibigay-daan sa mga individuong nangangailangan ng aking tulong para sa pagbantay at pagpulihin.

Ang Recovery Kernel, na isang komprehensibong pagpapaulitik na keramaing, ay nagpapasya sa TB-500 bilang isang pangkalusugan na tiyak na makapagbigay ng positibong epekto sa mga nararapat. Ang mga modulong nito ay may kakaibang kapangyarihan upang:

1. **Magpabigay ng pagkakataon para sa pulihin: Ang TB-500 ay magdudulot ng pagbabago sa sistema ng kaisipan at emosyon, na nagbibigay daan sa mga individuong nangangailangan para huminto ang kanilang pagdududa at umalok sa pulihin.**
2. **Magpapatuloy sa pagbantay: Ang keramaing ito ay magtutulong sa pagpapaunlad ng mekanizmong natural ng pamumuhay, na nagbibigay ng kabuuan at kalusugan sa mga nararapat.**

3. **Magbigay ng daan sa komuniteng pagsusuport: Ang Recovery Kernel ay nagpapasya sa pagkakaibigan at pagtutuwang sa mga individuong nangangailangan, na nagbibigay ng isang makakapagpabago at makakapagpulihin na ambian.**

Ang TB-500, bilang isang pambansang konsepto sa komuniteng pagpapaulitik, ay isang potensyal na alat para sa mga nararapat na n
Ang mga kasakitan sa mga muslo at alinmang bahagya ng likod na nasa iyong pantay ay magdudulot ng paglabas. Nakikita mo na ang iyong natitirang pag-aaksat ay nag-iibigay ng kaligayahan. Mas madaling umu-eksebo at mag-exerciyo, at ang exersisyo ngayon ay ang iyong panatag na panaw.

 # Semax: Isang Pagtatangka sa Pagpapulihid at Pagbabago

Ang Semax ay isang komuniteng-pagsusuport na framework na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihid at pagbabago. Ito'y isang makatuwiran at makisama na sistemang nagbibigay ng mga esensyal na alat at pamananag para sa paglalakbay sa pagkakaibigan at pagsasama.

Bagong Pag-iisa:

1. **Pakikipag-usap: Sumama ka sa komuniteng-pagsusuport namin at pakikipag-usap lamang sa mga naisong pag-iisa mo. Walang juan o patikab.**

2. **Pahayag ng Pagpapulihid: I-share mo ang iyong mga damdamin at isyu. Ang mga tatamang pagsusuport namin ay magtutugon sa iyong mga narrativo at magbigay ng mga stratejiya para sa pagpapulihid.**

3. **Maging Nakatuwiran: Tuwing may kailangan ka, may mga makatuwiran sa semax na makakapag-alaga at makakasama sa iyong paglalakbay.**

4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil: Araw-araw, isang araw kinakapag-unlad ang iyong mga abilidades sa pagsusuport sa sarili at pagpapulihid. Ang mga nakatutulong na teknikal at emosyonal na stratejiya ay maging iyong bagay.**

5. **Paghahanap ng Pagkakaibigan: Sumama ka sa mga puli-pulit na aktividad at grupong semax para sa pagkakaibigan at pagsasama. Ang pagkakaibigan ay isang makatuwiran na tulong sa pagpapulihid.**

6. **Pagpapaunlad ng Pagbabago: Ang paglalakbay ay hindi magtataas nang malalaki, ngunit ang mga bagay na nakapag-isa at nakapagbig**
Sa mga bagong sandali ng week 3 hanggang week 4, ikaw ay magaaaring makita ang mas malalim na pagpapasensya sa tuwa at pag-iisip. Ang panahon na ito ay

nakikita ng mga taon na "nakaibang ako ulit," ngayon pa man nang may mga bintatad na oryentasyon. Ito ay ang fase na ang BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ay nagdidirig sa pagpapabuti at pagpapaunlad ng neural na strukturang binabago ng lamang 7-OH na chronic na paggamit.

 # Pagpapulihin at Pagbabago ng Kalusugan sa Inyong Brain (Bulan 2-6)

Ang pagpapulihin at pagbabago ng kalusugan sa inyong brain ay ang panahon na magkakahalaga para sa iyong pagbalik sa normal na buhay. Sa mga buwan na ito, ang iyong sistema ng pagsisikap at pag-aaklas sa mga di-pumuputang impiyestisya o damdamin ay maging mas matatag at mapagmalas.

Mga Tanyag na Pag-aaklas:

1. **Naloxone (Nalokson) Therapy: Ang paggamit ng naloxone ay isang potensyal na alat upang patuloy ang mga positasyoning mga sinisilangan sa pamamagitan ng mga bagong koneksyon.**
2. **Genetic Testing (Testo sa DNA): Subalin ang iyong DNA para tularan ang mga gen na nakatuturo ng resiliencia at pagpapulihin.**
3. **Neuroplasticity Exercises (Pagpapa-aaklas sa Kalusugan ng Brain): Gawin ang mga eksercizio na nagtutugon sa iyong brain para patuloy ang pagbabago at pagpapulihin.**
4. **Mindfulness and Meditation (Pagpapasensya at Pagpupusalan): Maging makatuwang sa pag-iisa at pagpapasensya upang matutunan ang pagtatanggi sa mga di-pumapayag na impiyestisya.**
5. **Support Groups (Grupong Panahon ng Pakikipagkapaz): Sumama sa mga grupong panahon ng pakikipagkapaz upang makatuwangan at**

makasama ang ibang tao na naghahanap ng pagpapulihin.

Nakatatag ka na sa pinakamalubhang bahagi. Ngayon, ang fokus ay sa pagpapasok sa durugang pulong at pagprotek sa pag-aayaw sa pagbago ng isang malikas na sistemang pangangailangan na may tamang gawaing pahintulut.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay may mga rihit na bagay na dapat ipinagpatuloy upang makapagpasya at mapagtingin ang iyong kalusugan. Ang "Recovery Kernel" ay isang kerama ng pamamahala at pagsasapaan na nagtutugon sa mga ito: 1. **Identifikasyon:** - Naging katunayan ang iyong pagkakamali, kabagbag-baga, o pagkakaibigan? - Ano ang pinakalubhang epekto nito sa iyong kalusugan at kaligayahan? 2. **Pagsasapaan:** - Nakikipag-usap ka sa isang matatag na tatay/manlalakio kaklase na nakatutulong sa pagpapulupot? - May mga makakapagbigay ng suport at kompresyon sa iyong kalagayan? 3. **[illegible]	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga pangkasama na pamamagitan ng: - **Maging isang katuwiran:** Nakakapagbigay-simpatia at pagpapahintulutang sa mga nakatago na kaba at pakikipag-usap sa pagtatangka sa pulihin. - **Pagsisilbi bilang isang gawing pamumuno:** Ayos at ipinahayag ang mga bagay na dapat gawin upang makapagpulihin at manatili sa pulihin. - **Tugunan ang kahulugan:** Inihahai ang mga individuong nakatago sa kanyang sarili na may pagkakaibigan at pagpapasaya. - **Pagsusuri ng mga pagkakasunod-sunod:** Ayos ang mga bagay na nagtatangka sa pagbago at pagbabago, at bigyang alinman ang mga kalusugan at kapayapaan. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbigay-pakikipag-usap na sistemang pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng baka't naghahanap ng pagupad.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay may mga rihit na bagay na dapat ipinagpatuloy upang makapagpasya at mapagtingin ang iyong kalusugan. Ang "Recovery Kernel" ay isang kerama ng pamamahala at pagsasapaan na nagtutugon sa mga ito: 1. **Identifikasyon:** - Naging katunayan ang iyong pagkakamali, kabagbag-baga, o pagkakaibigan? - Ano ang pinakalubhang epekto nito sa iyong kalusugan at kaligayahan? 2. **Pagsasapaan:** - Nakikipag-usap ka sa isang matatag na tatay/manlalakio kaklase na nakatutulong sa pagpapulupot? - May mga makakapagbigay ng suport at kompresyon sa iyong kalagayan? 3. **[illegible]	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga pangkasama na pamamagitan ng: - **Maging isang katuwiran:** Nakakapagbigay-simpatia at pagpapahintulutang sa mga nakatago na kaba at pakikipag-usap sa pagtatangka sa pulihin. - **Pagsisilbi bilang isang gawing pamumuno:** Ayos at ipinahayag ang mga bagay na dapat gawin upang makapagpulihin at manatili sa pulihin. - **Tugunan ang kahulugan:** Inihahai ang mga individuong nakatago sa kanyang sarili na may pagkakaibigan at pagpapasaya. - **Pagsusuri ng mga pagkakasunod-sunod:** Ayos ang mga bagay na nagtatangka sa pagbago at pagbabago, at bigyang alinman ang mga kalusugan at kapayapaan. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbigay-pakikipag-usap na sistemang pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng baka't naghahanap ng pagupad.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay may mga rihit na bagay na dapat ipinagpatuloy upang makapagpasya at mapagtingin ang iyong kalusugan. Ang "Recovery Kernel" ay isang kerama ng pamamahala at pagsasapaan na nagtutugon sa mga ito: 1. **Identifikasyon:** - Naging katunayan ang iyong pagkakamali, kabagbag-baga, o pagkakaibigan? - Ano ang pinakalubhang epekto nito sa iyong kalusugan at kaligayahan? 2. **Pagsasapaan:** - Nakikipag-usap ka sa isang matatag na tatay/manlalakio kaklase na nakatutulong sa pagpapulupot? - May mga makakapagbigay ng suport at kompresyon sa iyong kalagayan? 3. **[illegible]	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga pangkasama na pamamagitan ng: - **Maging isang katuwiran:** Nakakapagbigay-simpatia at pagpapahintulutang sa mga nakatago na kaba at pakikipag-usap sa pagtatangka sa pulihin. - **Pagsisilbi bilang isang gawing pamumuno:** Ayos at ipinahayag ang mga bagay na dapat gawin upang makapagpulihin at manatili sa pulihin. - **Tugunan ang kahulugan:** Inihahai ang mga individuong nakatago sa kanyang sarili na may pagkakaibigan at pagpapasaya. - **Pagsusuri ng mga pagkakasunod-sunod:** Ayos ang mga bagay na nagtatangka sa pagbago at pagbabago, at bigyang alinman ang mga kalusugan at kapayapaan. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbigay-pakikipag-usap na sistemang pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng baka't naghahanap ng pagupad.

"Peptida"	**Dosis**	**Ruta at Pag-aasikaso** Ang paglalakbay sa pagpapulupot ay may mga rihit na bagay na dapat ipinagpatuloy upang makapagpasya at mapagtingin ang iyong kalusugan. Ang "Recovery Kernel" ay isang kerama ng pamamahala at pagsasapaan na nagtutugon sa mga ito: 1. **Identifikasyon:** - Naging katunayan ang iyong pagkakamali, kabagbag-baga, o pagkakaibigan? - Ano ang pinakalubhang epekto nito sa iyong kalusugan at kaligayahan? 2. **Pagsasapaan:** - Nakikipag-usap ka sa isang matatag na tatay/manlalakio kaklase na nakatutulong sa pagpapulupot? - May mga makakapagbigay ng suport at kompresyon sa iyong kalagayan? 3. **[illegible]	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng mga individuong naghahanap ng pagupad sa kanyang sarili. Nakakapagbigay-pananagut sa mga nararapat, ang kerneletong ito ay may mga pangkasama na pamamagitan ng: - **Maging isang katuwiran:** Nakakapagbigay-simpatia at pagpapahintulutang sa mga nakatago na kaba at pakikipag-usap sa pagtatangka sa pulihin. - **Pagsisilbi bilang isang gawing pamumuno:** Ayos at ipinahayag ang mga bagay na dapat gawin upang makapagpulihin at manatili sa pulihin. - **Tugunan ang kahulugan:** Inihahai ang mga individuong nakatago sa kanyang sarili na may pagkakaibigan at pagpapasaya. - **Pagsusuri ng mga pagkakasunod-sunod:** Ayos ang mga bagay na nagtatangka sa pagbago at pagbabago, at bigyang alinman ang mga kalusugan at kapayapaan. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbigay-pakikipag-usap na sistemang pambayad ng pulihin na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapaganda ng buhay ng baka't naghahanap ng pagupad.

 # Ang Nakakita Mo sa Pag-aalok ng Kapagkaisa (Phase 3: Talakayin sa Simple)

Sa pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang, makikita mo na ang pag-aalok at kapagkaisa ay may mga bagat na nakakapagpuri at nakakapagpasa-kasiyahan. Sa fase na ito, maglalakad ka sa isang mas malalim na pagsasama at pagpapahintulutang sa sarili.

Iyon ang nararamdaman mo:

- **Kaligayahan at Pakiramdam ng Kalantas: Nakikita mong nakatutulong ang iyong mga bagay at kapagkaisa sa iyong paglutas. May roon ng malinaw na pakiramdam na nagsisilbi ito sa iyong kaligayahan at kapayapaan.**
- **Naging Mas Malalim ang Pagpapahintulutang: Nakakita ka na ang pag-aalok ay hindi lamang isang simpel na pagkain o paglalakad, kundi isang makatwiran at malinaw na proses. Nakikita mo na ang iyong mga nakararami at mga napapahintulutang sa iyo ay nagsasama sa iyong paglutas.**
- **Mas Mahusay na Pagtatanim ng Sarili: Nakakita ka na ang iyong sarili ay may kapangyarihan at kaligayahan na tumutugon sa mga bagat na ito. May roon ng mas malalim na pagtatanim ng iyong emosyon at pag-iisip, na nagbibigay sa iyo ng mas malaking pakiramdam ng kalantas at kapayapaan.**
- **Naging Mas Makatwiran ang Pag-aalok: Nakikita mo na ang mga bagay na nakakapagpuri sa iyong buhay ay may roon ng logika at makatwiran. Hindi na ito lamang isang impulsivo na pag-iisip, kundi isang malinaw na pagtatanim ng iyong kinabuhayan at mga pagkain na n**

Bulan 2-3
Naging mas malalaking pagtatawanan ang mga araw na maganda sa mga araw na malala sa unang setimana. Ito ay ang nakapagbigay-pakas ng BPC-157 at L-Methylfolate sa isang sistema na naghahanap pa ng pagpapasok ng enerhiya.

****Ang Recovery Kernel:** Isang Komunidadong Framework para sa Pagpapulihon at Pagbabantay ng Kalusugan**

****Pagsisiklab sa Pagpapulihon****

1. **Identifikasyon:**
- Naging katunayan ang mga pagkakaala at pinagmulan ng kalusugan mo.
- Tanyag na nakikita mo ang pagkakabigas o pagdududa sa pagpapulihon.

2. **Pagsisiklab sa Pagbabantay:**
- Nakapag-alala ka sa mga bagay na maaari mangyari kung hindi mo patunayan ang kalusugan mo?
- May mga pambansin na sintim o pagdududa sa iyong sistema sa pagpapulihon?

3. **Pagpapatuloy sa Pag-aaral:**
- Tuwing may pagkakaala ka, ipagpatuloy ang pag-aaral at pag-unlad.
- Makilala mo ang mga mekanismo at strateji para sa pagpapulihon at pagbabantay ng kalusugan.

4. **Pagsisiklab sa Pag-aksyon:**
- Sumama ka sa mga pulihin at pagbabantay na grupong makapagbigay ng suport at komuna.
- Ipakita ang pagtutugto at pagpapasigla sa iyong sarili, at maging makatuwang sa pag-aakro sa tulong.

5. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:**
- Ang pagpapulihon ay isang patulad na proses; maging malinaw na may mga bagay na dapat ibabago at ipinagbago.
- Tanyag na maging proaktif sa pagtugunan sa mga bagay na nakakapagpabigat sa iyong kalusugan at welness.

6. **Pagpapasok sa Komunidad:**
- Sumama sa mga pulihin at pagbabantay na grupong makapagbigay ng komuna at pagkakaibigan.
- Maging bukas sa pag-iisa at pagtuwiran, at maging makatuwang sa pagpapulihon ng ibang tao
Ito ang punto na nakakapag-ulit ng pag-aaksya sa pagpapahusay ng pag-iisip. Minsan sina-describe ng mga tao bilang "nangyari uli ang aking brain." Hindi ito isang stimulan na pakiramdam - hindi ito isang high. Mas malalim pa, tulad ng pag-iisip sa malalim na dahon at pag-iisip sa maaaring dahon. Nakakabalik ang memoria. Nananatili mo ang mga bagay. Natatapos rin ang mga sentensya.

****Selank sa Pag-aaalok sa Pagkakaibigan:****

Ang Selank ay isang adingko (narkotiko) na nakatutunang magbigay ng kaligayahan at pagpapasaya, tulad ng ibang substansya sa pagkakaibigan. Ang pag-aaalok nito ay maaari na palaging nandito, lalo na kapag may mga kaalaman at pagkakaibigan na matatag.

Paano magpatuloy:

1. **Pag-usap sa Pagkakaibigan: Umaskul sila at talakayin ang mga dahon ng Selank. Tuwing may pagkakamali o pagdududa, usapin ito kasama ang kaibigan ninyo.**
2. **Pagpili ng Dosis: Ang dosis ay maaari na patuloy na inaalok sa pagkakaibigan, subalit maging mapagtingin at makilala ang mga sintoma ng pagpapasaya at pagkalimutang.**
3. **Pantawid ng Kaligayahan: Hindi lamang ang Selank ang nakatutulong sa kaligayahan, kundi ang pagkakaibigan at pagpapasaya sa isang malaking rol. Tuwing may pagdududa, alamin ang mga dahon nito at mag-usap sa kaibigan.**
4. **Pagpapaunlad ng Pagkainis: Ang Selank ay maaari na magbigay ng pagpapasaya, subalit hindi ito solusyon sa lahat ng mga problema. Umalok sa pagpapaunlad ng mga kaibigan at pagtutuwang sa isat't isa.**
5. **Pag-iwan ng Selank: Kung nandito pa ang Selank sa tuwing may pagkakamali, alamin ang mga dahon tungkol sa pag-iwas o pagbantay sa pagkakaibigan.**
Sa pagkakaibigan ng Phase 3, hindi mo kailangan nito araw-araw. Pero mantenin mo pa rin. Kapag may malalaking pagtingin, o kapag may nakatiraan ng masakit na pakikiisa, o kapag umaa at bumbisita ang isang araw na napapahintulutang, gamitin dalawang spray, ang alok nang mababa, at tanggapin ang lahat. Hindi siya nawawala sa kagandahan kapag gamitin kasama ng pagkakaalala.

Ang buong panorama:

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng mga individuo sa kanilang pagbabalik sa kalusugan. Inihayag ito upang maging isang makatuwiran at makapagbigay-pananagut na sistemang pagsusuport, na nagtutugon sa mga kahilingan ng mga tunay na pagpapahintulutang at pagpapakilala.

Ang kerangka ito ay may dalawang pangunahing komponenteng:

1. **Pagpapaunlad: Itong fase ay nakatutuyin sa pag-unlad ng kopresyon at pagpapahintulutan ng mga individuo na huminto sa narusahan, at maging makapagbigay-pakikipagkapasya sa kanilang pagbabalik.**

2. **Pagpapakilala: Sa fase na ito, ang mga pagsusuport at ang individuong naghahangad ay nakatutuyin sa pagtuklas at pagpapahintulutan ng mga di-pananagutan na isyu, at maging makapagbigay-pakikipagkapasya sa pagpapakilala at pagpapatao ng sarili.**

Ang Recovery Kernel ay may mga modulo at teknang pagsusuport na nakatutuyin sa pagtugunan sa mga di-pananagutan na kahilingan ng

mga individuo, habang nagpapatulong sa kanilang pagbabalik sa kalusugan at pagbuo ng malalaking buhay.
Sa buwan ketso, maraming baka ay nakakapag-alok: ang kailangang gawain ay gusto nilang gawin. Energya na hindi nag-iisa. Emosyon na may kaaliwan. Ang kabayagan na maaaring maging masaya nang tunay at wala na ang pagkakaibigan sa mga substansya para makapagpasya. 'Yun ang ipinag-aayos na sistemang pagsasama. 'Yun ang pinagmulan ng lahat nito.

****AKAS (Ang Aking Kasiyahan at Kalusugan) - Ang Dailyang Remindan mo sa Pagpapasaya at Pagpapaganda****

Ikaw ay ang pangulo ng iyong pagbabago. Ang aking kasiyahan at kalusugan (AKAS) ay isang simpleng akronim na nagtutugon sa mga diwa ng pagpapasaya at pagpapaganda sa iyong araw-araw.

1. **A - Ako - Aliw mo ang sarili mo. Magpasya at magbigay ng oryentasyon sa iyong mga kailangan.**
2. **K - Kalusugan - Pagmamalaki sa kalusugan na nasa loob at ibabaw. Maglutas at maging maingat sa pagpili ng pagkain, pag-aari ng oryentasyon, at pagpapasaya.**
3. **A - Aking mga Kahangad - Identifikahin at ayusin ang mga bagay na naghihintay ng iyong papuri at kalusugan. Magpakita sa sarili mo na nakakapag-alala ka sa iyong kapangyarihan.**
4. **S - Sipag at Pagtatapos - Tumagpuan sa araw mo nang may tapang at pagod. Araw-araw, maglutas na matugunan ang mga tantangan at makapagpasasaya sa sarili mo.**

****Umagpasan ng Panahon ng Pag-iisang Mabuti****

Bago mo gumawa ng kahulugan, umagpasin muna ang panahon para sa pag-iisang malinang at mapagpapaligaya. Ang pag-iisa ay isang esensyal na proseso sa pagpapulihin ng otak mo, espesyal na kapag nakatangol ka sa opiya.

DSIP (Deep Slow Inhalation and Exhalation Protocol) at Epithalon ay teknas na may tulong sa pag-aayos ng sistemang imunitary at neurologis mo. Pagkatapos ng maligay na pag-iisa, ang otak mo ay nakakapagpapulihin at nagdudulot ng fizikal na pagbabawi sa opiya receptores, na naghahawak sa iyong kapayapaan at kalusugan.

Tapisan nang matapos na tamang pagka-isip. Tapasan ng tablet o matandaan ang tapas ng botelya.

Kontrol ang variabel.

Ang imprecisyon ay may kakaibang presyo sa iyong pagpapulupot.

Receptor Reparasyon. Ang BPC-157 ay napakabuti at hindi mapusutan. Inireparatad nito ang paglabas ng damag sa pagtugunan ng opioid.

Enkefalin ang pagsuport. Ang Selank ay tumatagpuan ang iyong propi peptido opiin at pag-aayos ng sistemang iwas sa pagbago.

Neuro-rekonstruksyon

Ang Semax ay nagtatawag sa Dihexa, ang hormon pagsasaya ng inaasahang pagbabago ng otak mo. Ang BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ay ang kanyang kasangkot na hormon, na nangangailangan ka para sa matatag na pagpapalakad ng mga sinaunang pagsisikap at pagpapahusay ng mga bagong mga rutina.

Pagsasama sa Pagpapagutom ng Intestino

Ang BPC-157 ay nagpapatulong sa pagpapagutom ng sistemang gastrointestinal (GI). Ang paglalaan ng opioid ay maaari rang magdamay sa digosyon, na naghihintay na ang pagpapagutom ng intestinal ay malikha. Ang kakaibang peptida ito ay nagpapatulong sa dalawang rol: pagpapagutom ng intestinal at pagtatangis ng mga damdamin ng paglalaan ng opioid.

Pagulubgang Panatnan ng Tisu

Ang TB-500 ay naglalaan sa pagliming ng inflamasyon sa buong kataasan at nagakapagpapasensya sa buong kaluluwa.

"Tahan ang posisyon mo. Ang sistemang nasa loob ay nagpatulon. Manatili sa protokol. Magtapat sa biolohiya."

Pananalapi at Pag-aadministraksiyon ng Peptida

Ang pag-aaksya at pagpapasok ng peptida ay isang kaibigan na pagkakaibigan sa mga nais magpulupot ng kanilang kalusugan. Ang mga peptida ay mga kakaibang molekula na nagtataguyod ng mga prosesong vital sa bodi, at ang kanilang pag-aaksya o pagpapasok nakakapagpabago ng isang bahagi ng sistemang imunitary at neurologik.

****Paano mag-aaksya at pagpapasok ng peptida:****

1. **Identifikasyon ng Taga-peptid: Unang paso ay naisong subukan ang mga peptida na nakatagpo at inilapit sa mga makatuwang na fuente. Ang mga fuente maaari mangyari sa labas o sa internetyo, subalit maging mapagtingin para sa kalidad at pagkakaibigan.**

2. **Pag-evaluate ng Kalusugan: Bago magpapatuloy, dapat ay naging pananalapi ang kalusugan at ang lahat ng mga kondisyon na nakatago. Ang peptida ay maaari ring may mga interakcion sa ibang gamit, kaya'y importante na makapag-assess ang iyong bodi at ang kanilang epekto.**

3. **Pagpapatuloy sa Protokol: Ikaw ay dapat nakatagpo at naging pananagut sa mga direkta at instruksyon para sa pag-aaksya at pagpapasok. Ito ay nagtataguyod ng tamang dosis, pagtataw, at oras ng pagpapasok.**

4. **Pagpapatuloy sa Pagpapasok: Ang pagpapasok ng peptida ay maaari na gawin nang isang o ilang mga paraan, tulad ng inyektra, insulasyon, o oral. Siguraduhin ang higit na katapusan at pagtataw sa mga direkta sa pagpapasok para sa makatuwang na resulta.**

5. **Monitor at Log: **Hangin ay patuloy mong monitor

Ang mga peptido na ito ay mga komposito ng pagtataka. Nakakita ka ng mga detalye na ito:

- Ang BPC-157, Selank, Semax at DSIP ay mayroong mga suplier ng peptido sa pagtutuwing na nagbibigay ng mga produkto sa pagpapalagay ng kalusugan. Ang kalidad nito ay nakakapagbago, kaya't magpapatuloy ka sa mga maaaring vendor na may third-party COAs (Certificates of Analysis) upang makatwiran ang kanilang serbisyo.

- Ang injeksi subkutan ay ang pinakamahusay na paggamit ng BPC-157 at TB-500. Ang inyeksyon sa nasas (intranasal nasal spray) ay nakakapagpatunay para sa Semax, Selank, at DSIP.
- Ang BPC-157 ay may pagkakaibang kapangyarihan sa pagtingin sa buhay na may oral na bioavailability (na hindi naman natatagpuan sa magisang peptido). Ang oral na kapsulas o inilalaan sa tubig ay isang puwedeng alternatiba sa injeksyong ilang pangmula sa anumang pagsusuri.
- Ang Epithalon ay karaniwang inihahandog bilang kurso sa loob ng 10-14 araw, kaysa sa paggamit nito araw-araw sa takot na wala'y limit.
- Palagay na mag-consult ka sa isang nakatutunang praktisyong nangangailangan bago mo gamitin ang anumang protokolong inyektableng. May nararamdaman na matatagpuan ngayon ang mga doktor ng functional medicine na pabasa sa peptida at klinikang panatiliansang kalusugan.

Ang peptidas ay isang tulong-alat, hindi magkakapagbabago ng pagkakaibigan. Nakakabigay sila ng malaking pagdudulot sa pag-aawas at nagpapacelerate sa pagbubukod, ngunit ang pagtataas ay may kailangan pa rin ng pagtatapos.

 # Pagsasakop ng Pagpapulang (Recovery Stack)

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagtutulong sa mga individuo sa kanilang paglalakbay at pagpapulang sa naratif ng pagsasama. Itong naglalaan ng mga liwanag at pandamaan na makapagbigay ng kopi at direksyon sa mga naaaring pagkakaalam, pag-aalinlangan, at pagbabago. Ang kerama na ito ay nakatutunang maging isang makatuwang na tulong sa pagpapulang at pagbalik sa positibong kalusugan.

Ang Mga Pangkas (Modules)

1. **Pagsisikap at Pagpapahayag:**
- Ayusin ang mga damdamin at pakiramdam ng sarili.
- Pagpapahayag ng naratif at pagtatanong ng mga kaisipan at emosyon.
- Maging makatuwang na nakakapagbigay ng pagsisikap sa pagpapulang.

2. **Pag-alala sa Kalusugan:**
- Pag-unlad ng pag-iintindihin sa sarili at pagpapahayag ng mga kailangan ng kalusugan.
- Pagtatakot at pagpapuri sa pagbabago.

- Pag-alala sa pagpapaunlad ng mga makabubutang mekanismo ng panlapi.

3. **Mga Strateji sa Pagpapulang:**
- Mula sa pagpapahintulutulad hanggang sa pagpapasaya, subalit nang maaari.
- Pag-iimplementa ng mga teknik sa pagpapalimutan at pagpapakapay.
- Pagtugunan sa mga pagkakaalam at pagkakamali bilang aral.

4. **Pagsusuri at Pagpapahintulutulad:**
- Pag-iisip ng mga nakararamdaman at naratif ng buhay.
- Pag-unlad ng mga makabubutang pangkas sa pagpapulang.
- Pagtatakot sa pagbabago

Ang peptidas ay mas malalaking makapag-effecto kapag samahang nakapag-tugon sa isang solong pagsisilbi ng suplemento. Nakikita natin ang buong panorama.

 # **Tier 1: Ang mga Naglalakad ng Nakalimutan (Fisikal na Pag-aawas)**

**Pag-alala sa Kalusugan at Pagpapahintulutang Pananagutin**

Sa pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang pananagutin, ang pag-alala sa kalusugan at ang pagpapahintulutang sa mga naaawad na pag-aawas ay magkakasama. Ang mga "heavy lifters" ay mga individuong naghahanap ng tulong upang tapusin ang fisikal na pag-aawas at makapagpasya sa nararapat na pagtutulot sa paglalakad ng nakalimutan.

1. Pag-akala at Pagpapahintulutang:

- **Huwag mag-alala:** Ang paglalakad ng nakalimutan ay isang normal na reaksyon sa pagkakaibigan ng katiyangan at kalusugan.
- **Tulong-tulong:** Umaskul sila sa pagsasama at pagpapahintulutang mula sa mga taga-pagpapahintulot, pamilya, o kaibigan na matatag na makapagbigay ng suport.

2. Pag-alala sa Kalusugan:
- **Hydratisyon at Nutrisyon:** Inutos ang malambot na tubig at pagkain na maaari panginabayan para maging mas mabuti at mapagtingin.
- **Pagpapasensya:** Ayusin ang pag-aari ng emosyon at pag-iisip upang makapagpasya sa nararapat na pagtanggap ng paglalakad.

3. Pagpapaunlad ng Mga Strateji:
- **Pagsisiklab ng Ritmong Panahon:** I-set ang malikot na oras para sa paglalakad at pagpapahintulutang, subalit maging maaari pang magbago sa mga araw na may pagdududa.
- **Pagpapaunlad ng Pag-iisip:** Isip

Liposomal Vitamin C: Ang Mga Pagkakaibigan at Gabay sa Pagpapalagay ng Kalusugan

Ano ang Liposomal Vitamin C?

Ang Liposomal Vitamin C ay isang formasong vitamin C na nasa liposoma, mga mikroskopik vesikula na nagtatag pababa sa tuwa at nakakapag-alala sa sel-sel. Ang mga liposoma ito ay naglalakad sa tuwa ng katawan at inihahain ang vitamin C sa mga sel nang mas malinaw at mas efikasyang paraan.

Paano tumutulong ang Liposomal Vitamin C sa kalusugan?

Ang vitamin C, o ascorbic acid, ay isang antioxidan na nakatwiran sa tuwa ng katawan sa pagkakaibigan ng mga makabigat na lahat ng mga patakayin sa tuwa, tulad ng polutasyon at stres. Ang liposomal form ang vitamin C lalawigan ang kanyang pagtugunan sa sel, inihahain ang mas malaking halaga sa mga area na may pagkakaibigan, at tumutulong sa pagpapalagay ng kalusugan nang buong-buo.

Mga Pagkakaibigan:

* **Pambuhatid ng Imunidad:** Ang vitamin C ay nakakapagpapatuloy

sa sistema ng imunidad, kumakapaglakas sa mga sel ng kagubatan at nagtutulong sa tuwa nang makabigat sa mga bakterya at virus.
*** **Pagpapalagay ng Kolagena:** Ang vitamin C ay isang krusadya sa pagpapalagay at pagpapaunlad ng kolagena, ang protein na nagtataas ng kasiyahan at integritad ng mga kulit at sanggum.**
*** **Magaingin ng Sersa at Mabuti na Pulmonar:** Ang liposomal vitamin C ay maaari ring magbigay ng paglabas sa stres sa sersa, tumutulong sa pagpapalagay ng mga pasi, at nagbibigay ng maingat na pulmonar.**
*** **Pagpapalagay ng Kalusugan**
Protocol: 3,000–5,000mg every 2–3 hours during acute withdrawal. Cannot overdose — your body uses what it needs and excretes the rest. Blocks 70–80% of physical withdrawal symptoms for many people. Non-negotiable in the acute phase.

Black Seed Oil (Thymoquinone)

****Ang Black Seed Oil, na nakalaan ng thymoquinone, ay isang natural na gamit na nangangamit sa mga alternatibong pagpapaganda at pagpapalagay ng kalusugan.****

Mula sa mga kadalaan nito:

*** **Makakapag-alala sa kalusugan:** Thymoquinone ay nakikita na may epekto sa pagbabago ng mga chemiko sa kagubatan at sa pagpapalagay ng mga selulor.**
*** **Antimikrobial at anti-inflamatory:** Nakatutunan na ang black seed oil ay may propensya upang takasin ang mga patog at lumampas sa inflamasyon.**
*** **Maghahawak ng immuniteng:** Ang mga studiyo ay nagsisimula tumutugun sa pagkakaibig ng black seed oil sa pagpapag-usap ng imo at sa pagbabago ng kagubatan.**

****Paano gamitin:****

Ang Black Seed Oil ay karaniwang inihahain sa forma ng tinap o kapsula.
Basta 1-2 kapasidat a day, nang maging malinis at maaari pang magkakahalaga sa pagpapaganda at kalusugan ng iyong katawan.

****Mga pag-iisip na pilihin:****

*** **Ugnayan sa pag-iisa:****
Bago magpatuloy, talakayin ang isang profesional ng kalusugan, espesyal na kung may mga kondisyon na preexistente ka.
*** **Sensitividad:****
Magaalala sa mga bagay na nakapagpabigat sa iyo, tulad ng banyag o amoy, dahil ang black seed oil ay maaari ring maging sensitibong sa mga tao.

*** **Interaksyon sa paggamit:****
Huwag gamitin nang kasama ang ibang medikamenteng anti-inflamatory o antimikrobial.
Nasa mga site ng reseptor ng opiido ang pagpapalimutang ito tanpa na nagpapatakbo sa kanila. Antiplasma. Tumatugon sa maligayong, nababagabag na sensasyon sa iyong sistemang nervoso.

Agmatine Sulfate

****Anong ito?****

Ang Agmatine Sulfate ay isang chemical na nakatutunang magbigay ng epekto na simula sa sistema nervoso. Sa konteksto ng pagpapulupot at pagpapaganda, ito'y inaasahang makapagbigay ng kaligayahan at madaling gamitin.

****Kailan at paano ginagamit?****

Ang Agmatine Sulfate karaniwang inihahandog sa mga pulot-pulutan o tablet para sa oral na ingat. Ang dosis at frekvensya ng paggamit ay nagbasa sa presyupong pagsasama at ang mga direksyon ng isang profesional ng pagsusuri.

****Mga posibong halaga:****

- **Madaling gamitin: Ang Agmatine Sulfate karaniwang madaling inutol at hindi may malalaking samak na efekto.**
- **Nakatutulong sa kaligayahan: May pagkakaalaan sa pagpapaganda ng mood at paglikha ng positibong emosyon.**
- **Potensyal para sa pulot-pulutan: Nakatutulong sa pagpapalimutang mga espesyal na pakiramdam at pagsisikap.**

****Mga pag-iisipan:****

- **Interaksyon sa paggamit: Ang Agmatine Sulfate ay maaari ring maging makatwiran sa ibang medisyina. Subalit, ang mga profesional ng pagsusuri ay dapat na talakayin ang lahat ng ibang gamit ninyo para sa mas malinaw na presepsyon.**
- **Hilingin ang pakikipagkonsepsyon: Bago maggamit, palaging hilingin ang pakikipagkonsepsyon sa isang doktor o pagsusuri upang talakayin kung ano ang pinakamaligain at pinakamahusay na paggamit nito para sa iyong kalusugan.**
- **Kailangan ng kontinuyang pag-iisip: Ang efekto ng Agmatine Sulfate ay maaari ring magbago sa buhay**
Huwag maging mapapadala sa toleransi ng 7-OH na ibaba at protektahin ang pagtaum-taum ng glutamate (ang neurokimikang pinagkakaan sa fisikal na restlessness at agitasyon). Umalok 1,500-2,000 mg araw-araw.

NAC (N-Acetyl Cysteine)

Ang NAC, o N-Acetyl Cysteine, ay isang amino acid na may mga pagkakaibigan sa pagpapalagay ng kalusugan ng kora at ang asul-asul na damdamin. Ang mga manunuri ay nag-iisip na ito ay isang potensyal na antas sa pagpapahintulutang sa mga mahihirap na nakatira sa kasamahan ng narkolipsia at iba pang mga kapansanang damdamin.

Ang NAC ay maaari pang magbigay ng mga manunuri ng:
- Pagpapalagay sa kalusugan ng kora at ang asul-asul na reaksyon.
- Pagkakamiting sa stres at ang mga konsekuensya nito.
- Pagpapatuloy sa pag-aakro ng neurotransmiter, na nagtatanghal sa pagpapalagay ng pakiramdam at ang pagsisikap.

Ang mga pinagmulan ng NAC ay nakatago sa ilang natitirang pagkakaibigan ng isang laman ng kora at ang sistema ng kagandahan. Ang mga manunuri ay nagtataka sa kanyang potensyal na makapahintulutang sa mga mahihirap na pakiramdam, ngunit mas malalim pa ang pag-iisip at pag-aakro sa mga mekanismo nito upang maging mas maaari ang paggamit nito.
Regula ang glutamat sa nükleus akumbens, ang pulis ng pangangailangan sa otak. Hiniyahan ang mga napakapag-ingat na pag-iisip at lumalige ang kompasyonong pag-aaklas sa pag-aari. 600 mg, dalawang beses araw.

 # □ Tier 2: Ang Stack ng Neuro-Repair (Pasahe at Depresyon)

Ang mga bagay sa itaas ay nagtatangka sa pagpapahusay at pagpapulihin ng kalusugan ng pamumuno at emosyonal na sistemang iyo. Kung may depresyon ka, ang mga strateji sa katuwiran na ito ay magpapatuloy sa iyong pagpapulihin at pagbabago.

1. **Pag-iwanan ng Sarili (Self-Care):**
- Nagpakita ng kasipagan at pagmamahala sa sarili.
- Magpatuloy sa rutina ng pagkain na makutim at maaari mong kumain.
- Umalok sa pagpapasaya at paglalakad sa air.
- May oras para sa pag-iisa at pag-aaral.

2. **Pag-usap sa Isang Taga-Pagsusuri (Talk to a Therapist):**
- Ang terapista ay makakapagbigay ng suport at

pagpapahusay sa iyong emosyonal na kalusugan.
   - Mag-usap kayo tungkol sa mga pakiramdam, isyu, at pagkakaibigan.
   - Maging maipinagmamalaki ang mga solusyon at pagbabago sa iyong buhay.

3. **Medikamentosa (Medication):**
   - Ang doktor o psikiyatrista ay makakapagprescribe ng medicamente para sa depresyon.
   - Siguradong gamitin ang mga medicamente sa tamang oras at dosis.
   - Maging maingat at manatili sa pag-usap sa profesional upang matutunan ang mga epekto at pag-adjust ng presyisyon.

4. **Pagpapahusay sa Pag-iwanan (Mindfulness Practices):**
   - Medisyon, yoga, at pag-iwanan ay magpapatuloy sa kalmado at pakiramdam ng kapayapaan.
   - Sumama sa klaseng pagpapahusay sa pag-iwanan o gamitin ang mga aplikasyong online.
   - Maging maipinagmalaki ng presensya sa n

L-Metilfolat at Metilkobalamin (B12)

Ang L-metilfolat at metilkobalamin, o B12, ay mga suplemento na nagtutugon sa pag-aayos ng sistema imunita at ang pag-alala sa kalusugan ng talo at sersio.

1. **Pag-aaklasan:**
   - L-metilfolat ay isang forma ng folate na naghahawak sa sintesis ng DNA at ang pag-unlad ng sel.
   - Metilkobalamin (B12) ay isang vitamin B na crucial sa pag-aayos ng sel, pagpapaunlad ng sistemang nervoso, at ang pag-alala sa kalusugan ng mga rediha.

2. **Magaaral na Paggamit:**
   - Ang L-metilfolat ay inaasahang magbigay ng suport sa mga individu na may isyu sa metabolismo folate, tulad ng anemiya at gangguan metaboliko.
   - Metilkobalamin (B12) ay inaasahang magpatulong sa pag-aayos ng sel at ang pag-alala sa kalusugan ng sersio at talo.

3. **Pag-unlad ng Kalusugan:**
   - Ang kombinasyon ng L-metilfolat at metilkobalamin ay maaari pang magbigay ng mga manfaat sa kalusugan, tulad ng pag-unlad ng

sistemang imunita, pag-alala sa kalusugan ng talo at sersio, at ang pag-aayos ng neurologik na problema.

4. **Pag-ingat:**
- Samantala, ang paggamit nito ay dapat na gawaan ng papuntong pagsusuri ng doktor, lantas ang mga suplemento na ito ay may mga interaksyon at limitasyon.
Ang mga naitataguyod ng MTHFR variants (na napakapangang nangyari sa mga may historya ng pagkaina) ay hindi makakapag-syentris ng dopamin at serotonin nang efisien walang ang metiladong forma ng vitamin na ito. Ang standa na folic acid hindi magwawakas. Gamitin ang L-methylfolate (Deplin-equivalent) sa 7.5–15 mg araw-araw. Ito ay ang raw material para sa pagbago ng inihahandog ng iyong brain.

Magnesium Glycinate ay isang suplimentong mineral na nagbibigay-katwiran sa magas na kalidad ng magnesium sa tuing. Ang magnesium na ito, na pinihaing sa glysin (isang amino acid), ay mas madaling inuton at inabsorbahin ng katawan kaysa sa mga forma magnesium ang ibinibigay.

****Pangkasong Ginamit:****

* ****Masyadong pag-aari ng magnesium:** Nagbibigay-katwiran sa mga sintomang may defisit sa magnesium, tulad ng kasama, pagod, at kaligayahan ng di-maipagpatuloy.**
* ****Stres at ansya:** Nakatutulong sa pagpapalunod ng stres at ang pagpapahusay sa pag-aaklas ng mga emosyon.**
* ****Kalusugan ng pamumuno:** Nagbibigay kontribusyon sa malingas na pamumuno at pagpapaunlad ng sistemang imun.**
* ****Kaligayahan ng di-maipagpatuloy na pakiramdam:** May epekto sa pagpapalunod ng serotonin, isang neurotransmitter na nakatutulong sa pag-aaklas ng kasiyahan at kaligayahan.**

****Pagsusuri:****

* ****Dosis:** Ang rekomendadong dosis ay nagbasa sa usapin nang profesional na pagsusuri, dahil ang kailangan ay makatutubang sa bawat individuo.**
* ****Foro:** Makakahanap ka ng Magnesium Glycinate sa mga online store at ilang farmacia.**
* ****Pag-aalok:** Samantala ito ay karaniwang maaaring inuton, may mga tabuin na dapat patunayan bago isama sa iyo na pagkain o bebeng.**
400-600 mg sa pagkain bago matulog. Ang ito ay kasalihan para sa pagtatagpua ng enzim COMT (na naglilinang sa mga excesong adrenalin), suport sa reseptor GABA, at pagpapasusmula sa pagdormir. Hindi maaaring iwasan. Ito ay ang pinakamataas na efektibo at walang pagsasala sa araw-araw.

Vitamin D3 at K2

Ang Vitamin D3 at K2 ay mga suplemento na nagtutugon sa kalusugan ng bonot at magkakaibang katayuan sa katawan.

1. Papakilala:
- Ang Vitamin D3 ay isang vitamino na naghahawak sa pag-aakro ng kalit kalitaan at nakatutulong sa pagpapaglingkuri ng bonot.
- Ang K2 (meningokokkal na menin) ay isang vitamin na nagtutugon sa paglikha at pagpapatuloy ng mga bone at magkakaibang katayuan sa katawan.

2. Mga Halaga:
- Ayusin ang kalusugan ng bonot at mga uglak.
- Tumutulong sa pagpapaglingkuri at pagpapalagi ng kalsiyum at magnezyum, na naghahawak sa pagpapatuloy ng mga bone.
- Nakatutulong sa pag-aangkin at pagpapasaya ng mga organo at sistemang imunitaryo.

3. Anunsyo:
- Umaskin ang suplemento na Vitamin D3 at K2 subalit maging maliliit na dosis.
- Pagkatapos ng konsultasyon sa doktor, ipa-follow up ang paggamit para sa tamang pagtutulong sa kalusugan.
5,000 IU ng D3 araw-araw na nagkaka-sama sa 100 mcg ng K2. Ang mga gumamit ng opiya ay nakatipon sa pagangkin ng D3. Ang D3 ay direkta na nagmodula sa pag-aakma at funksyon ng immuniteng sistema.

Omega-3 (Matatagpuan na EPA sa Kalitang Matatagpuan)

Ang Omega-3 ay isang tipong asam graso na naghahawak ng kalusugang mental at fisikal. Ang pinakamabigat na forma nito ay ang Eicosapentaenoic Acid (EPA), na nakatago sa kalitang matatagpuan na "High EPA."

Ang High EPA ay may mga pagpapasok sa kalusugan na dahil sa:

1. Pagsisilbi sa Pag-aayos ng Mga Cel daan at Mga Sinisila: Ang Omega-3, espesyal na ang EPA, ay nagtutulong sa pag-aayos at pagpapaunlad ng mga cel daan at mga sinisila sa isip at sa buong kagubatan.**

2. Pagsusuport sa Kalusugang Mental: Nakatwiran ang Omega-3 na may pagpapahusay sa pag-aalala, pag-iisa, at pagpapakapay sa mga indiyos na nakikita sa depresyon at ansya.**

3. Pagsisilbi sa Pagpapaunlad ng Mga Sinisila: Ang High EPA ay nagtutulong sa pagpapaunlad at pag-aasikasa ng mga sinisila, na

naghahawak sa mas magagandang pag-iisa at pagpapakapagkaisa.

4. **Pagsusuport sa Kalitang Pangkalusugan: Ang Omega-3 ay may pagpapalagi sa kalitang pangkalusugan, sumisilbi sa pag-aayos ng inflamasyon, at nagtutulong sa pagpapaunlad ng mga organo.**

Para makapagpatulong ang High EPA sa iyong kalusugan, maaari mong kumita nito sa mga natatangka na sumber, tulad ng ilang tinapay at isda na may mataas na kandada ng Omega-3.
2-4 g aariin a dagin, formulasyon na mataas na EPA. Ang EPA ay nagpapalagay ng pagdudulot sa inflamasyon sa otak at tumutugunan sa pagbago ng densidad ng dopaminreceptor.

TIER 3: PAGUBO NG PANANINIDIG

Ito ay ang pagtatagpuan sa pagpapalubos ng pananinidig na nakakapagbigay ng matatag na pag-aaklas sa mga mahihirap na nararapat pang makapagpaunlad.

1. **Pahusayang Pag-iinitong Pananinidig:
- Umiyog at palaging magpapaalala upang malikha ang iyong rutina ng pag-iinitong pananinidig.
- Subukan ang mga teknikal na pagpapasensya, tulad ng pagtatawayan sa tamang oras at lugar.
- Maging makatuwiran sa sarili at magpasa-alala sa mga bagay na nakakapagpabigay ng kaligayahan at kapayapaan.**

2. **Pagsisiklab sa Pagpapahusay:
- Subukan ang mga aktividad na nakatutulong sa pagpapasiklab, tulad ng paglalakbay, pagtatanim, o paglalakad sa alamang kabuuan.
- Maging makatuwiran sa mga bagay na nakakapagpabigay ng kapayapaan at kaligayahan sa isip at kaluluwa.**

3. **Pagpapasaya sa Pag-iinitong Pananinidig:
- Subukan ang mga hiling na nakatutulong sa pagpapasaya, tulad ng pagtatawayan sa alamang kabuuan, pagtatanim ng mga halimuyak, o paglalakad sa tabi ng tubig.
- Maging makatuwiran at magpasa-alala sa mga bagay na

nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan sa iyong kaluluwa.

4. **Pagpapahusay sa Pag-aaklas:**
- Umiyog na maglaktas sa mga oras na nakakapagpapaunlad ng iyong pananinidig.
- Subukan ang mga teknikal na pagpapasensya, tulad ng pagtatawayan sa tamang oras at lugar,

- Magnesium Glysinat: 400-600 mg - ang iyong pangkot sa pagpapasok ng kalusugan.
- Peptido DSIP: 100-200 mcg bago matulog (Fase 1 at 2)
- Epithalon: 5-10 mg sa siklo (Fase 2+).
- Melatinin: 0.5-1 mg (Ang malalaking dosya hindi katulad ng malikim na dosya)
- L-Theanine: 200 mg - nagpapahusay sa pag-alala nang wala ng pagdududa sa pag-insom.
- Isang kuwaran sa 21-24°C (65–68°F), malalim na pagkakaibig, at pantay na oras ng pagtulog.
- Subak na banyo 60-90 minut antes ng pagkatuon: malalaw ang core na temperatura at ipinapag-signal ang pagdudulot sa pag-iwanat.

****Hindi gamitin ang:****

- Benadryl sa gabi (pagdadaan ng pagkagugol sa araw na nakatira sa pagbabago ng halaga at pagbabadya sa panahon).
- Alkol sa lahat (maghuhuri ng architektura ng pag-iisip sa pag-aasik at bibigyan ng pagkakaala ang mga kailangan).

Ano ang nakikita sa pag-aalala (withdrawal)?"

Ang pag-aalala ay isang kompleksong proses na may mga bagay na nakakapagpapasensya, nakakapagpasa, at pagkatapos ay nagdudula. Minsan, makikita mo ito bilang isang kasinungalingan na nararamdaman sa pag-aalinlangan ng mga kimika o hormon na naghahawak sa tuwa at kaligayahan.

Iyon ay maaari na:

* **Mahalaglag at malalim na bose at kaluluwan** na parang nasa isang tunog na napapadala ng di-panatili.
* **Kaba at takot** na parang may isang laging nandito na di mo makakapatan.
* **Mabigat na pag-iisa at pag-aalala** sa mga bagay na una nangyari nang nakapagpasensya ang pag-aalala.
* **Pagsasaya at malalim na malinaw na isip**, tulad ng may isang di-mapapanatili na lumaligaw.
* **Mga pag-iisa at pag-aakuson** sa mga bagay na hindi mo makikita o makikita ulit.
* **Pagsisimula o pagbabalik sa mga alinman at pag-iisip na di maaari pang isama.**

Huwag kang mag-alala, may mga tulong at

pagkakaibigan na makakapagbigay ng suport at kaligayahan kapag ikaw'y naghahanap.

Ang *Feel Free* ay may nakoncentrado 7-OH alkaloid, kaya maaaring malalagay ang paglalaan. Ito ang mga normal na pagdududa at ang mga pangkasang alat (tools) na nagtatakda sa bawat sintoma:

- **Anxiety at Panik:**
  - *Naloxone* (na tinatawag din bilang "nax") ay isang pangkasang antabioyiko na nakapagpapalagay ng kalmasan at may kapangyarihan sa pagtugunan ng panik.

- **Depresyon at Pakinabang:**
  - *Blueprint* para sa pagpapakilala at pagpapaunlad ay isang pangkasang programang nagbibigay ng mga strateji upang matugunan ang depresyon at pakinabang na nararamdaman.

- **Insomnio:**
  - Ang *findahelpline.com* ay isang enirang pagkakaibigan na nagtatangka sa paghanap ng mga helpline at mga serbisyo para sa pagpapalagay ng kaluluwa at pag-aasikaso sa insomnio.

- **Nausea at Vomitus:**
  - Ang mga *DRD2* (Dopamine Receptor D2) moduladores, na nakapagpapatuloy sa sistema neurotransmiter, ay nagtatakda sa pagpapalagay ng mga sintoma ng gutom at pag-iinum.

- **Pangitong Pagsisimula ng Araw:**
  - Ang *COMT* (Catechol-O-methyltransferase) inhibitor, isang tipong gamit na nakapagpapahintulutang sa pagbabago ng neurotransmiter, ay nagbibigay ng kapangyarihan upang maging mas malinaw ang simula ng araw.

- **Mabagal na Kapansanan at Fokus:**
  - Ang mga *MTHFR* (Methyltetrahydrofolate Reductase) suportadong suplementos ay nagbibigay ng kapangyarihan upang maging mas malikot ang mente at maging mas maaaring fokusin ang mga

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

# Symptoma **Ang symptoma ay ang mga patikabang kalagayin o pag-aakus sa kasama ng isang banta sa kalusugan, tulad ng depresyon, ansya, o makulimut na pakiramdam. Itong mga sintoma ay nakatago at maaari nang hindi napapansin, ngunit sila ay nagtataas ng pagkakaalala, pagsisikap sa buhay, at pag-iisa.** **Maging makatuwiran ang mga symptoma ay isang krusadang mapagbago ng buhay na may malaking potensyal para sa pagbabago at pagpapahintulutang. Samantala, ang pagtatangkaan nito ay maaari ring maging malalak at makakalipas ng kapayapaan at kaligayahan kung hindi ito naging patulad at natatagpuan.** **Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa**	**"Anong nararapat na sumunod sa aking mga laman? Bakit nangyari ito sa akin?"** **(What should I do according to these steps? Why is this happening to me?)**	****Pang-alagaan ng Kalusugan: Ang Iyong Pambansang Aral at Gabay**** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ito'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapaunlad at pagpapaganda ng kalusugan.** ****Pangkasong Pananaw:**** **1. **Pag-iintindihin ang Sarili:**** **- Pagkatapos sa malalaking pakikipagkaisa, maging nakatuwiran na ang iyong mga emosyon at kapangyarihan ay iyo ang may kontrol.** **- Tuloy-tuloy na pananaw sa mga sariling pangangailangan at limit.** **2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:**** **- Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagdadala sa iyong pagkakaalala o pagdududa.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at pagpapaunlad.** **3. **Pagset yaong Mga Tuwing:**** **- Idolora ang mga tuwing na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili.** **- Pag-iisip na ang mga ito ay may kinalaman sa iyong kalusugan at ang iyong pagsisikap para magpasa-pasang.** **4. **Pagsasama ng Mga Kalusugang Pambansang:**** **- Sumama sa komuniteng na nagtutugon at nakatuwiran.** **- Pag-iintindihin na ang pagpapahintulutang ay isang makatwiran at direkta na**

Timeline ng 7-OH (Realista)

1. **Pag-awak at Pag-iinitio (0-5 min):**
   - Umawit ng malikot na musikang may kakaibang ritmo upang tumigil ang mga napasensya at maging masaya.
   - Sumusundayin ang mga pagkain at matatagpuan ang mga sari-sari na may nakakapagpapalagi ng kaligayahan at kapayapaan.

2. **Pagsisilbi at Pag-unlad (5-15 min):**
   - Maging produktivo sa isang malikot na aktividad na nagtataas ng espiritu at kasiyahan, tulad ng paglalaro, pagdidala ng arte, o pagkain ng masayang pagkain.
   - Umalok sa mga konversasyong positibong nakatutulong sa pagpapaganda ng pananaw at pagpapahusay sa pag-unlad.

3. **Pag-reflecta at Pag-iintindihin (15-20 min):**
   - Humigit-kumuha ng oras na pag-iintindihin ang mga nangyari at ang mga nakapagpabuta sa araw.
   - Sumusupport sa isa't isa at maging makatwiran, paghahanap ng solusyon sa mga isyu at pagpapahusay sa pagtatakda ng maaaring pagbabago.

4. **Pag-relaks at Pagpapasaya (20-30 min):**
   - Sumupport sa mga aktividad na nagpapatuloy ng relaksasyon, tulad ng paglaman, pagkain ng masayang pagkain, o paglalakad sa labas.
   - Maging kasama sa isang malikot na film o pagbasa ng libro na nakatutulong sa pagpapasaya at pagpapaganda ng pananaw.

5. **Pag-usap at Pag-iwan (30-45 min):**
   - Sumusundayin ang mga diyalog at pag-usap na nagpapatuloy ng pagkakaibigan at

Fase Akut (Araw 1-7 pagkatapos sa ulit na dosis)
Ang mga sintoma sa kalusugan makakapunta sa araw 2 hanggang 4. Nakikita na ang STRENGTH stack ay nagbago para sa maraming tao, na nagsasabi ng 40-60% na pagdaos at ng severidad. Ito ang panahon na napaka-penteng paggugol ng peptida at suplemento.

 # Pagkakaibig ng Panahon Post-Akut (Mula Sa Linggo 2 hanggang sa 8)

Ang pagkakaibig ng panahon post-akut ay ang periode na nakatutunang magpapatuloy sa pagpapulihin at pagpapaganda ng kalusugan. Sa mga linggo na ito, ang iyong bodi at pakiramdam ay nagdidirubong magkakasunod-sunod na pagbabago habang nagsisilbi ka upang matugunan ang sarili mo sa isang malalaking pagbabago o kalamidad.

Ito ang mga pangkasayahan at pagtutuwang na dapat mong ikatay:

1. **Pagpapahusay sa Pag-aayos:**
- Nakikita mong may mga bagong rutina at habito na nakakapagpapatuloy sa iyong kalusugan. Subukin mo maging disciplinado sa paglhiw, pagkain, at pagpapasaya.

2. **Pagsisilbi ng Emosyonal Na Resiliencia:**
- Ang mga panahon na ito ay maaari rang maging malalim para sa emosyon. Ayusin ang iyong mga pakiramdam at makipag-usap sa isang matatag na tatay o kaibigan kung kinakailangan.

3. **Pagpapatuloy ng Pagpapulihin:**
- Patuloy pang maglilingon sa sarili mo at maging atento sa mga pagkakaibigan ng kalusugan. Ikaw ay maaari ring mag-alok ng mga bagong teknas o rutina upang matugunan ang iyong mga bakanteng kailangan.

4. **Pagpapahusay sa Pagtutuwang:**
- Subukin mong maging masipag at makatwiran sa paglutas ng mga tugas at hininga. Ang mga rutina na rigoroso ay maaari rang tumulong sa iyong pagpapasaya at kalusugan.

5. **Pag-alala sa Kalusugan:**
- Patuloy pang maging mapagbabala sa iyong mga pagk
Ang mga sintoma sa kasayahan magdudulot ng paglabas, ngunit ang kabagbag-puso ay manatili: ang mga kailangan, malungkot na ambiensya, pagkakaibigan sa motivasyong puli, at irregulat na pag-aari. Ang Semax, BPC-157, at L-Methylfolate ay nagtatangka sa panahon na ito.

Pagpapulihin ng Kalusugan (Bulan 2-6)

Ang pagpapulihin ng kalusugan ay isang prosesong nais na matugunan ang mga bisita sa pagbabalik sa normal na buhay, nagsasama at malaya sa narito at sa mga nakaraang natitirang pagdududa at pakikipag-usap. Sa panahon na ito, ang pagkakaibigan at ang pagsusuport sa isa't isa ay nagkakapangyarihan para sa pagbabalik ng taon at ng pagpapuri.

****Mga Tangkas na Pag-aayos (Bulan 2-3):****

1. **Pahintulutang na Pakikipag-usap: Umalok sa mga makikipag-usap para sa pag-usapan ng mga nakaraang natitirang isyu at pakiramdam.**
2. **Naging Makisama: Magkaisa sa mga pagpapasaya at pagtutugon sa mga bagong nais at pagpapuri.**
3. **Pagpapaunlad ng Mga Tangkas: I-practice at i-develop ang mga tangkas na nangangailangan para sa pagbabalik sa buhay na normal, tulad ng pag-aayos ng pananagut, pagpapakilala sa sarili, at pagpapahusay sa pagpapaunlad.**
4. **Pagpapalagay ng Rutina: I-set at ipagpatuloy ang rutina na may mga oras para sa pag-usapan, pagpapasaya, at pagpapakilala sa sarili.**

****Pagsisilbi at Pagpapuri (Bulan 4-6):****

1. **Maging Nakatutulong: Naging makapagbigay ng pagsuport sa ibang bisita sa pagpapulihin, nagsasama at malaya sa narito.**
2. **Naging Masaya: Nagkakapag-usap at nagpapaunlad ng mga bagong pakikipag-usap na nagbigay ng pagpapuri at kaligayahan.**
3. **Pagpapah
Ang kimya ng otak ay nagbabalik sa normal na nivel. Nakakatakip ang pag-unlad sa buwan, mas maganda pa rin sa labas ang kaligayahan at hindi lamang ang pagdududa. Ang Dihexa at ang BPC-157 (long-cycle) ay tumutugunan sa pagpapatuloy ng pagbago sa densidad ng receptor, na nagbibigay-daan sa pagkakaunlad ng kimya ng otak. Sa tatang buwan, maraming tao ay nakakaramdaman ng mas malalaking kaligayahan, hindi lamang ang pagdududa o pag-iisip na 'mas makapagpapasaya pa rin'.

Akin nga nang mag-tapering na matagal at gumamit ng STRENGTH stack, nakapagbigay ito ng oras upang i-spread ang lahat at maligaw ang bawat fase, laging mas malindong.

Paanatangin at Pagtatangka sa Craving

Ang craving ay isang normal na reaksyon sa pag-aalinlangan ng narikot, ngunit ang pag-alala ay nasa pag-handle nito para makapagbantay ka sa iyong mga maaaring pagkakamali. Sa pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang na makapagbantay sa sarili, makakapag-isip ka ng mga strateji upang matugunan ang craving:

1. **Identifikahin at Pahayag ang Craving:**
   - Anumang naramdaman mo, siguradong may pagkakaibigan sa narikot na kinakailangan mo.
   - Tanon sa sarili: "Ang aking body at isip ay nasa anong kailangan? Anong emosyon o situasyong nakatagpo ako ngayon?"

2. **Pahintulutan ang Sarili:**
   - Subalit, huwag kang mag-alala na hindi ka makakapag-away sa craving.
   - Iwasang gumamit ng narikot o pagkain na may ilang kalinangan.
   - Aliw-aliw na gawin ay mag-ingat at magpasa laan sa isang mas malalim na pag-iisip.

3. **Iwanan ang Minsan:**
   - Kung ang craving ay malaki, iwasang

gawing impulsivo.
- Iwasang kumain o gumamit ng narikot ngayon. Aliw-aliw na gawin ay mag-aantay at maghanap ng mas malalim na solusyon.

4. **Hilingin Kaayusan:**
- Sumama sa isang kaibigan o pamilya na maaari mong tumutulong.
- Mag-usap kayo tungkol sa iyong mga pagkakamali at maghanap ng mga alternatifang pagpapahintulutang.

5. **Gawin ng Alternatiba:**
- Subukang gawing isang bagong hobi o aktividad na maaari mong mag-focus at maligaya.
- Maglakad, magbasa, magpalaan, o magk

Ang mga kagubat ay parang alon. Nakakabuo, nakapunta sa kulog, at naglalawas. Ang magdaan lang nito ay 15-30 minutong oras. Kung makapagtahan ka, malalaw ang lahat.

Ang "20-minuto Rule" ay isang simpel na pandamaan na nagtutugon sa mga indi-pasaa at indi-pagsisilbi na nararapat na huminggat ng tulong. Kung ikaw o isang tatay/inas, at naramdaman mo ang mga sintoma ng depresyon, ansiyetad, o pag-iisa, at laging may pagkakaala sa iyong kalusugan at kaligayahan, aking hiling sayo ay maging makatuwiran at huminggat ng tulong habang paumanhin.

Ikaw ay maaari bang tumwag sa isang kaibigan o pamilya kapag naramdaman mo ang mga sintoma na ito:
1. **Depresyon: pag-iisa, malungkot, walang energiya, at wala pang gusto gawin.**
2. **Ansiyetad: kasintabak, malalim na pag-iisa sa di-**

nariirarapat na panahon, at pag-iisa sa mga bagay o situasyong nakakapag-alala.
3. **Pag-iisa: isang malaking kailangan ng tulong o pag-usapan na hindi maaari mong itaguri nang magigiting.**

Huwag kang mag-alala na ang paghahanap ng tulong ay may paparating na konsekuensya. Ang mga profesional ng pangkalusugan mental ay makakapagbigay ng solusyon at pandamaan na maaari mong pag-iisa, at makatuwiran sa iyong mga pagkakaala.

Hilingin mo ang tulong habang paumanhin. Hindi ito siguro ang unang panahon mo upang huminggat ng tulong, pero kapag naramdaman mo na ang iyong kalusugan at kaligayahan ay nasa risgo, maging makatuwiran at aking hiling sayo ay tumawag sa mga alinman ng pangkalusugan mental para sa tulong.

7. Tingnan ang oras — note ang panahon.
8. "Ako ay kailangang gamitin ang lahat ng 20 minuto."
9. Para sa 20 pulang minuto, maaari mong gawin ang mga bagay na nikutubot sa iyong kapangyarihan at interes:

   1. **Ulagin ang isang aking pananalapi**: Sumusupport sa sarili mo na ipinagmamalaki ng mga nakapag-ugali na napakapagpapasensya.
   2. **Sumama sa isang komuniteng na nagtutuwang**: Makikita mong makatao na may simila na pag-iisip at makapagbigay ng kaalaman.
   3. **Tuloy-tuloy na pagbasa**: Sumasali sa isang inspiradyong libro o artikel na nakatwiran sa iyong mga pagkakaalam.
   4. **Lihim na simulaan ng isang bagong kabisaan**: Gawing oryentasyon sa isang bagong hobi o proyekto na gusto mong subukan.
   5. **Pagsasala at pagpapalagay**: Lumapit sa sarili mo at ipinagmamalaki ang iyong mga nakatuwang at napakapagpasa-kaba.
   6. **Pag-iwan ng positibong naratif**: Sumusupport sa isang kaibigan o pamilya na nangangailangan ng masaya at mapagpapalagay na pakikipag-usap.
   7. **Pagsisimula ng isang diari**: Dokumenta ang iyong mga pakikiisa, mga damdamin at mga pagkakaalam para sa refleksyon at pag-unlad.
   8. **Pag-alala sa kalusugan**: Sumasama sa ilang makisang rutina na nagtutugon sa iyong kasusukal at kalusugan.
10. Ang pag-aakmaan maging mas malalim o nawawala.

Hindi nang hihingi ka ng "magkakaibang pagkakataon" na hindi na ganoon. Ang sinasabi mo ay "di ngayon," na mas madali para sa iyo na maipag-alala at

matugunan.

Kit ng Pagtanggap sa Kaligayahan

Ang kit na ito ay isang pandamaan upang makapag-alala at makapagpasya sa mga pag-aaklas sa pagkain, ang pinakamahusay na paniniwala para sa pagpapatawa at pagpapasaya. Ang mga bagay na nakasulat sa kit ay napapahintulutang maging masipag at mapagtingin sa sarili at sa mga pangangailangan ng pagkain.

Bantayan sa Kaligayahan:

1. Identifikasyon: Naramdaman mo bang mayroong pag-aaklas o pag-iisip na nagpapatuloy sa pagkain? Anot sa iyong mga sinasabi at gawaan.**
2. Pagsisikap:** Subalit, huwag kang mag-alala. May mga bagay na makakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan.**
3. Pagpapaunlad:** Subukan ang mga nakasulat sa kit:**
- Paniniwala sa Kaligayahan:** Isang malaking bagay ay ang pagpapasaya sa sarili. Subukan maging masipag sa pag-iisa at pagpapakita ng kasiyahan sa ibang tao.**
- Pagpapaunlad sa Sarili:** Gawan ng mga bagay na nagtutugon sa iyong kaligayahan, tulad ng pag-away sa alam, pagbasa ng libro, o paglalakad sa tabi ng natatag na puno.**
- Pagpapasaya sa Pagkain:** Sumama ka sa mga kaibigan o pamilya sa paglalakad sa tabi ng malalim na pag-unlad ng pagkain na may kakaibang at nangangailangan ng pagpapuri.**
4. Pagpapausap:** Kung ang kaligayahan ay nakatagpo sa pagkain, huwag kang mag-alala. Talakayin ang mga dahon at gawaan ng mga bagay na nagtutugon sa iyong kalusugan at kaligayahan.**
5. Pagpapahintulut**

Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili

Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagpasa-kabati na kerama sa pagtugunan sa pagkubkob at pagbabalik sa pagmamahal sa sarili. Itong nagbibigay ng mga alat at pamamagitan para sa pagpapahintulutang sa ibang tao, lalo na sa mga nakatago sa malalaking pakikiisa.

Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay nagsisimula sa pag-acknowledge at pagpapahintulutan:

1. **Pag-accept: ** Akseptahan ang mga damdamin at isyu na nasa loob ng isang tao. Walang judgemen.
2. **Pagpapaunlad:** Tulungan ang isang tao na maging mas makatuwiran tungkol sa mga damdamin at sapat na pag-iisipan ang mga opsyon.
3. **Pagpapahintulutan:** Motiva at ipapahintulutang ang isang tao upang lumakad, magpasa-kabati, o humingi ng tulong.
4. **Pagbabalik sa Pagmamahal sa Sarili:** Ayusin at ipagpatuloy ang mga makatuwiran na pagpapahintulutan para sa pagbabalik sa pagmamahal sa sarili at pagtugunan sa sarili.

- **Selank Nasal: 300 mcg. Ang pinakapadala ng biokimikong pag-aalinlangan na may makatwiran sa iyong set.**
- Magpapa-cold na tubig sa mukha o magpatuloy sa pagtataw na may kuryente. Iyon ay matatagpuan ng sistemang sinaunang nervoso at magbubukas sa loob ng loop ng pag-aakma.
- Pulungin sa 4 konta, titingin 7, patuloy na nangangamit 8. Ulangin ito 5 beses. Tumatagpuan ng brakeng parasimpatikong.

Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Panagipin sa Pagbalik sa Kalusugan

Pagtatapos ng pagkain o pagkakamali, ang mga pulong ito ay makapagbigay ng kapayapaan at pag-iisang pagsasama sa iyong paglalakbay habang nagdudala ka ng sarili mo sa pagbalik sa kalusugan.

1. **Aking Katinuan (5 min):**
   * Aking tinataguri ang aking mga damdamin at isip.
   * Nagsasama ako sa aking mga makikimit na pulong, tulad ng pagbasa, pag-iisa, o pagtatawanan sa isang matapang na pamamagitan.

2. **Pagsisilbi (5 min):**
   * Humahangad ako sa aking mga kinakailangan.
   * Nakikipag-usap ako sa isang tita, pambansang, o kaibigan na matutunan at makasupport.

3. **Pagpapahintulutang Panagipin (5-10 min):**
   * Minsan, kinakailangan ko ng panagipin para sa aking damdamin.

*** Nakikita ko ang [Naloxone] (mabuti na panagipin sa pagtatangis ng opiates) o nakikinig ako ng musika na napapayappas.**

4. **Pag-iisa at Pagpapakilala (5 min):**
*** Nakikita ko ang aking mga makulang at makatuwiran sa isang matatag na pamamagitan.**
*** Nagsisimula ako magpapaalam sa mga nakararami ko at nagsisimula ako magpapakilala sa sarili ko muli.**

- Lakad ng iyong katawan. Umalkin, gawin ang pagtugis, o anihin ang mga bagay na kinakain. Ang paglalakad at pag-exersisyo ay lumalagay sa kimika ng kapangyarihan ng pag-crav sa iyong sistema.
- Ughay sa isang tatay, kaibigan, o pamilya na nakatagpo at nakapag-alala sa iyo. Umaskul sila sa iyong kalagayan at makapagbigay ng suport at komprasyon.
- Natransfer ang lokay. Ang mga kailangan (cravings) ay matatag na nangyari sa isang anumang lugar na may pagtataw. Umubos.
- Mga matam na pagkain: mga sinaunang kanin, saus na may kaligayahan, at malalaking mino. Pagpapasensoria na pagsisilbi.

Ang "Trigger Map" ay isang alat na nagpapatulong sa mga naaaring makapag-identifikas at maging masipag sa mga pagsisiklab o pagsusuri ng mga narito at nangyari sa kanilang pag-aaral o pagpapahayag. Itong nakatutulong upang:

- **Identifike ang mga trigger: Naunang, maging maipagmalaki ang mga bagay na nagpapatuloy sa pagdududa, pag-iisip, o pag-aakusas ng malalim na emosyon.**

- **Pagsisiklab at Pag-iisip: Tumutulong ito sa individuong na makapag-introspeksa at maging masipag sa pag-iisip ng mga nangyari, dahil sa ganito maaari kang matuklasan ang oras at nakararami ng mga trigger.**

- **Pagpapatuloy sa Positibong Pagpapahayag: Sa pagkakaalala ng mga trigger, maaari na mangyari na maging mas malubhang ang mga reaksyon. Ang "Trigger Map" ay nagtutulong sa pagpapatuloy sa positibong at makapag-pakiki-kasiyahan na pagpapahayag, tulad ng pagpapakita ng pasyudan, pagmamalaki, at pagpapasigla.**

- **Pagpapaunlad ng Koping Mechanismo: Nakatutulong ito sa indibiduo na makapag-aral at maging mas malungkot sa paggamit ng mga koping mekanismo na mas malalim pa, tulad ng pagkain, pag-iisa, o pagpapasaya sa sarili.**

Ang "Recovery Kernel" ay isang pangkalusugan na nagtutulong sa pagpapaunlad at pagpapulihin ng mga indibiduo na nasa proses ng pagpapahayag at pagbabalik sa loob ng sarili.
Nangyari na ba ito sa mga panahon na may "Feel Free":

- **Umaga:** Bago ka mag-start ng araw, subalhin mo ang isang rutina na nagpapasigla at nagbibigay ng positibong simula. Mag-plan ka na ang mga aktividad na makakapagpasa-panahon at makakapagbigay ng katuwaan sa sarili, tulad ng paglalakbay sa alamang lugar o pagtatawanan sa isang kaibigan.

- **Mula hanggang sa pagkaka-work:** Ang mga ambush points na ito ay malalaking bagay para humintas sa araw mo. Bago maging natatagpuan ka ng stress at fatiga, subalhin mo ang isang mga rihit na pag-aaral o pagtatawanan na maaari mong gawin nang may katuwaan. Ang paglalahad sa mga hiwalay na hobby o pagkain ng isang bagong kasusay ay magpapasaya sa iyo at makakapagbigay ng perspektiba.

- **Sa panahon ng pagbobo:** Kapag nararamdaman mo ang pagdududa at pag-iisip, subalhin mo ang isang malikot na pagkain o paglalahad sa mga nakatago na pangarap. Ang pagtatawanan sa mga lihim na gusto mong ipinagmamalaki ay maaari ring magbigay ng kapaiya-paiya at pagpapasaya.

- **Nang may pagdududa o pag-iisip:** Sa mga panahon na nararamdaman mo ang laging may nagsasala sa iyong mga pakiramdam, subalhin mo ang isang malingking na diyar o pagkain ng isang nakatago na kagandahan sa buhay. Ang pag-iisa ay maaari ring maging katapusan ng mga negatibong impiyerno, at makakapagbigay ng pera sa pagpapasaya at pagpapahusay ng kalusugan.

Ang klase ng plan na ito ay malaking tulong

 # Ang Iyong Inventario para sa Pagbango

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan na nagsisilbi bilang iyong pandamaan para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapaglingkuri sa sarili. Itong nagbibigay ng mga esensyal na liham at pagninapahayag upang makapagpasya at makapagbago ang iyong buhay.

Bagong Simula:

1. **Identifikasyon: Anunsyos sa sarili mo ang mga bagay na kailangan ng pagbabago at ang mga ahenteng nagdudulot nito. Mag-iisa at maging napapahintulutang na makipagkaisa ang iyong mga damdamin at isyu.**

2. **Pagsusuri ng Kalusugan: Pagkatapos ng identifikasyon, pagsusuri mo ang iyong kalusugan sa buong-buhay. Itong nagpapahintulutang makipagkaisa ang mga di-pananagutan at maging mas malinaw ang iyong mga tujun at pagtutur.**

3. **Pagset yaon ng Mga Tujuan: Magtingin sa mga pinakapangang mga pangyayari at kalusugan na inaasahang makatwiran sa**

iyong buhay. Maging malinaw at matapang sa iyong mga tiyak na pag-aakro at mga di-pananagutan.

4. **Pagsisilbi ng Mga Strategiya:
   - *Pagpapahusay:* Pag-aaral at pagtuturo ng mga teknika para sa pamamahala sa stres, pagpapaligaya, at pagpapaglingkuri.
   - *Komunikasyon:* Maging malinaw at makapagbigay-pansin sa iyong mga kailangan at desisyong pagsusuri ng kalusugan.
   - *Pagpapakilala sa Sarili:* Pag-iisa at pagpapahintulutang maging napakadaling pananagutan sa**

Kumulihon lahat ng ito bago mag-start. Ang nangangailangan mo nito kapag nakatago ka sa gitna at hindi mo maipaliwanag ang isip ninyo.

Ang mga bagay na dapat maganda at siap na sa iyong pagpapahintulutang:

- **Mula sa pangkalusugan:**
  - Ang mga presyento ng kalusugan na nakatagpo mo at ang kanilang pagtataw.
  - Ang lapad ng simula at ang pagkakaibigat ng mga sintoma.
  - Ang historya ng pag-aalok ng alinman o gamit na maaaring makapagpabago ng kalusugan mo.

- **Para sa pagsusuport at pagpapahintulutang:**
  - Isang malikot na listang contact ng mga kaibigan, pamilya, o grupong pagsusuport.
  - Ang mga salita at pangungusap na maaari mong gamitin upang ipakita ang iyong pag-iisip at pagpapahintulutang sa ibang tao.

- Mula sa pananaw ng isang di-pagiisip na tatay/inang pagsusuport, o kapag may nangyari na nakapagdamdamin ka ng malalaking presyon o pakiramdam ng kaligayahan.

- **Mga alat at sumbera:**
  - Ang mga makatwiran na gamit na puwedeng tumulong sa pagpapahintulutang, tulad ng ang mga aypo, dagit, o ibang pamamagitan.
  - Ang akse (access) sa mga online at offline na sumbera, tulad ng mga helpline, grupong pagsusuport, at mga makatuwiran na blog/artikulo.

- **Ang iyong sarili:**
  - Ang pagkakaibigan at pagpapahintulutang sa sarili, na nakapagbigay ng kapayapaan at katarungan sa isip.
  - Ang mga hininga at pagpapasigla na maaari mong gamitin upang maging makatuwiran at matugunan sa mga pakiramdam.

Peptidas (Pag-order sa Magagandang Halaga):

1. **Identifyong Kalusugan:** Bago mag-order, subuk mong matuklasan ang mga peptida at ang kanilang pagpapakita sa kalusugan. Mula sa pagpapahintulutang hanggang sa pagpapalagay ng sistemang immunitary, may mga peptida na may iba't ibang pagsasama at makapagpabuta sa mga bagong kondisyon.

2. **Pag-order:** Araw-araw, ang pag-order ng peptida ay nagkakaibigan sa pagpapahintulutang at pagpapatuloy ng kalusugan. Subuk mag-order sa mga lihim na pagsasama ng industriya para makapaghatid ng mga peptida na may kalitong halaga, ngunit matagpuan ng mga pinakabuti para sa iyong pagkakaibigan.

3. **Dosis at Pagpapasok:** Siguradong subuk mag-set ng dosis na pantay at ipinagmamalaki ang pagpapasok ng peptida. Ang mga direksyon sa pakiramdam, pag-iisip, at kalusugan ay maaari ring patuloy na makatuwing pabuta sa iyong paggamit ng peptida.

4. **Monitorin:** Pantay na monitorin ang iyong kalusugan at pagpapahintulutang habang ginagamit mo ang peptida. Araw-araw, subuk mong observahin ang mga bagong simptoma o pagbabago sa iyong pakiramdam.

5. **Konsultasyon:** Kung may mga pagdududa o pagkakaalala ka, magpakita ka sa isang pagsasakyan ng kalusugan o sa isang profesional na makatuwing makapagbigay ng pag-iisip at direksyon.

6. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan: Ang peptida ay maaari ring magpapatuloy ng mga bagong pagkakaibigan sa kalusugan. Subuk mong patuloy na maging makasigla at maging malinaw sa iyong m**

- # BPC-157 - Pagpapahintulutang Panagbasa (Phase 1, 2, at 3)

  ## Pangungusap sa Pagpapahintulutang Panagbasa (Recovery Kernel)

  1. **Pahintulutan ng Pamumuno (Phase 1):**
     - Datapin ang mga sarili natin bilang isang komunidad at pag-iwanan ang kabuuan ng isang malaking pagbabago.
     - Pag-usapan ang mga diwa at kapayapaan na makakapagbigay ng kaligayahan at pakikipagkapasya sa pagpapahintulutang panagbasa.

  2. **Paghahangad at Pagtatanon (Phase 2):**
     - Isamahin ang mga sarili natin sa isang makatuwiran at maaaring pananaw.
     - Pag-usapan at pagtatanon ng mga nakararamdaman, mga diwa, at mga pagkakaibigan na nagdadala ng kasiyahan at pakikipagkapasya.

  3. **Pagpapahintulutang Panagbasa (Phase 3):**
     - Pag-implementa sa mga nakararamdaman at strateji ang natutunan sa dalawang unang fase.
     - Pag-usapan at pagtugunan ng mga banta at pagkakaibigan na nagdudulot ng malalaking pagbabago sa buhay.
     - Pagpapahintulutan ng isang mas mabuti at makapagbigay ng kasiyahan na buhay na may solibing at mapagmamalaki.
- **Selank Nasal Spray: Interupus sa Ansiyetat at Craving**

  Ang Selank ay isang nasal spray na nakapagpapahintulutang sa mga indi-pananagut na pag-aari sa ansiyetat at craving. Nakakapagbigay-pakas ng kalming na epekto, ang Selank ay nagbubukod sa mga reaktivong neurotransmitera sa brain, na nangangailangan para sa pagpapalagay at pagpapahintulutang sa emosyonal na stabilidad.

  Paano gamitin:

  1. **Preparasyon:**
     - Bilang isang nasal spray, Selank ay madaling inilagay sa nos.
     - Uunahin ang mga kapakapagpapasensitib sa mga nararapat na pag-iintindihan bago mag-start.

  2. **Dosis:**
     - Inisipong malikot at galing sa isang botelyang selalimang 10 ml.
     - I-spray 2-3 beses sa nos, subalit huwag matakot na maging mas mabigat ang epekto.

  3. **Frekvensya:**
     - Gamitin ang Selank katapusaan, hanggang sa makapagpasimula ng

kalmasan at kontrol sa ansiyetat at craving.
   - Araw-araw o nangangailangan, puwedeng gamitin ang Selank para sa pagpapahintulutang sa mga kaalaman na nakakapagpabigay ng stres.

4. **Mga Pag-iintindihan:**
   - Ang Selank ay hindi ginagawang pagsusuri ang mga malalim na isyu ng ansiyetat. Kung may mga pagkakaalaan o di-pakikipagkapag-usap na problema, humingi ka ng tulong sa isang profesional na terapista.
   - Huwag maggamit ng Selank habang naghahanap pa ng pagsusuri o gamit ng ibang mga pananalapi.

- # DSIP: Pagpapulihin ng Pananagut (Fase 1 at 2)

  ## Mula sa Pag-iisa hanggang sa Pagbabalik sa Pag-aasik (Fase 1)

  1. **Pag-iisang Pagsusuri:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasya kung ano ang nakakapagpabigay ng pag-iisa sa iyo. Isama ang mga bagay na nagtutugon sa iyong pag-iisa, tulad ng malalim na pagdududa, pakikipagkaisa, o emosyonal na laman.

  2. **Pagpapuri at Pagpapahusay:** Sumama sa isang makapagbigay ng pagpapuri at pagsisikap na maging masaya. Maglalaro ng mga aktividad na nagtutugon sa iyong kaligayahan at pakikipagkaisa, tulad ng pag-iisa sa gabi, pagbasa, o paglalakad sa tabi ng natatangahin.

  3. **Pagpapuri ng Pag-uusap:** Umalok sa isang malingkon na pag-uusap na magbigay ng pagkakausap at pakikipagkaisa. Sumama sa mga sesyon ng terapi, grupong papuntahin, o pag-uusap sa tamang panahon para sa iyong emosyonal na kalusugan.

  ## Pagbabalik sa Pag-aasik at Pag-unlad (Fase 2)

  1. **Pagpapaunlad ng Mga Skel (Habit ang Panahon):** Tanyag na pag-iinitorida at pagpapuri ng mga bagay na nagtutugon sa iyong asik. Sumama sa rutina na maglalakad, pagbasa, o pag-iisa sa oras ng gabi para sa pagpapuri at pagpapahusay.

  2. **Pagpapaunlad ng Pag-uusap:** Umalok sa mga bagong forma ng pag-uusap na mas malalim at mas makatwiran. Sumama sa terapi na napapuntahan, grupong papunt
- ## Semax Nasal Spray: Pagpapasok sa Pag-unlad Nagtatangka at BDNF

  Ang Semax nasal spray ay isang innovatibo panghalaga sa kalusugan na nakatuon sa pagpapasok sa mga prosesong kognitibo at emosyonal. Nakatutulong ito sa pag-aumento ng Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), na ang pinakamahusay na hormon sa pagpapaunlad at pagpapatulak ng mga sinisilang kagubatan ng otak.

  Paano siya nagwawala:

* **Mula sa sistemang nasal:** Ang Semax spray inaasintas sa nasal at sumasend sa buong bodi, direktang dumidot sa mga area ng otak na nakatutulong sa pag-unlad at pagpapausap.
* **Pagpapahusay sa komunikasyon nang neurona:** Ang BDNF ay nagbibigay-puso sa mga neurona para maging mas malalaking at mas naeffektibo sila sa pag-aakro ng impormasyon, na nagbubukas sa:
    * **Maging mas makatwiran at mapag-usap:** Ang mga pinagsamahang kognitibo ay nagdudulot sa madaling pag-iintindihin at pag-usapan ng ideya.
    * **Mas mataas na pagtuturong:** Ang mga sinisilang kagubatan ng otak ay nagpapaunlad, na nagbibigay daan sa pag-aaprendisa at pag-adapt sa bagong konsepto at situasyong.
* **Pagsuskat ng mga mental na kalusugan:** Ang BDNF ay may rola sa pagpapalagay ng stabilidad emosyonal, paglingkuran sa stres, at pagbabalik sa normal na estado bilang isang responso sa kabahin-bahin.

Mga posibleng halaga ng Semax nasal spray:

* **Pagdugangan ng mga kognitibong natirang kaayusin:** Nakakapagbigay-puso sa pag-aaksya at pag-iintindihin

- # Epithalon - Pagpapairal at Pagbabago ng Siklo sa Panahon at Pag-aari (Fase 2+)

  Ang Epithalon ay isang protokol na nagtutugon sa mga pagkakaibigan sa siklo sa panahon at pag-aari natin. Sa fase 2 at ibang panahon, ang mga pulong sa pagpapairal at pagbabago ng siklo ay nakatutunay na may kakaibang kapangyarihan.

  Ang mga pulong sa pagpapairal at pagbabago:

  * **Regula sa siklo sa panahon:** Ang Epithalon ay nagtutugon sa mga hormon at neurotransmiter na nagdasar sa aming siklo sa panahon, na nangangailangan ng regular na pag-aari at pagpapasya.
  * **Magu-usap sa pag-aari:** Nakakapagbigay-tuwa at napapahusay ang mga pulong sa Epithalon para sa pag-aari, na nagbibigay ng kalamang at pagkakaibigan sa tuwing gabi.
  * **Maraming epekto sa kalusugan:** Ang regulasyon sa siklo sa panahon ay may kakaibang epekto sa mga sistema sa bodi, dahil dito sa pag-aari, ang pagpapagutom, ang pag-uugali, at ang kalusugan ng mente ay nakatutunayan na nagsisimula.

  Paano gamitin ang Epithalon?

  1. **Pag-aari:** Ikaw ay dapat mag-aari sa oras na madaling umuugali sa siklo sa panahon mo.
  2. **Ritmong pagkain:** Siguradong kumain ng mga mahusay at malinis na pagkain sa oras ng pag-aari para maging mas malinaw ang siklo sa panahon.

3. **Pagpapasya:** Nakakapagbigay-tuwa ang pagpapasya sa tuwing gabi, subalit huwag mong gamitin ang mga taing na may kakaibang o nakalimutan na ingrediente

- ## TB-500: Pagpapatao at Pagpapuri sa Kalusugan (Systemic Healing Support)

  Ang TB-500 ay isang keramaing pagpapatao at pagpapuri sa kalusugan na nagtutugon sa holistikong pagpapatao ng sarili. Nakatutunay ito sa paglutas ng mga damdamin at kasusang di maaaring natugunan lamang sa pamamagitan ng tradicional na medikasyon.

  Ano ang TB-500?

  TB-500 ay isang [substancia/protokol] na nagpapatulong sa sistemang imunitary at endokrin na sistema ng bodi upang maging mas malalaking makapagpatulong sa pagpapatao at pagpapuri. Nakikita na ito'y nakatutunay sa pagbabago ng mga kaisip at pagsisiklab sa sarili, na nagbibigay ng mas malaking pagkakausap sa kalusugan at kaligayahan.

  Paano siya nagwawala?

  Ang TB-500 ay inihahandog sa isang [prosedura/sistema] na may mga panahon at dosis na nakadikta para sa makatuwid na paggamit. Ang proseso ay nagtutugon sa:

  1. **Pagpapaunlad ng mga kaisip:** TB-500 ay nagbubukod sa mga blokadang hormonal at neurochemical, na nagbibigay daan sa mga kaisip para maging mas malalaking makapagpatulong sa pagpapatao.
  2. **Pagsisiklab sa sarili:** Inihahandog ito ng pagkakausap sa sarili at pagpapuri, na nagbibigay ng mas malaking kontrol sa emosyon at mga damdamin.
  3. **Pagbabago sa sistema imunitary:** Ayos ang sistema imunitary para maging mas malalaking makapagpatulong sa paglutas ng kasusang di maaaring natugunan lamang sa pamamagitan ng medikasyon.
  4. **Pagsisilbi sa

Suplementos para ang Pagpapulupot at Pagbabalik sa Kalusugan

Ang mga suplemento ay nakatutulong sa maraming baka panglilingan upang makapagpasya, maging masipag sa pagpapaunlad, at lumagda sa pagbabalik sa kalusugan. Ang mga ito ay maaari na isama sa iyong pagsasama ng pagpapulupot o pagbabalik, ngunit mahusay na mag-alok para sa iyong pagkakaibigan o pagpapahintulutang na makapag-usap kay professional na tatay ng kalusugan para sa mas malinaw na pag-iisipan.

****Mga Halaga at Pagtutol:****

*** **Vitamin D:** Nakatutulong sa pagpapalagi ng mga sinaunang sistemang imun at ang pagpapaunlad ng kabuuan. Ang papayaat sa araw o ang paggamit ng suplemento ay maaari na tulong sa pag-address ng defisito.**
*** **Omega-3 Fatty Acids:** Nakakapagbigay ng mga epekto sa mental at emosyonal kalusugan, at nakatutulong sa pagpapalagi ng mga sinaunang sistemang nervoso.**
*** **Magnesium:** Nakatutulong sa pagpapasaya ng mga sel, pagpapalagay ng pag-iisip, at ang pagpapaunlad ng kalidad ng pitak.**
*** **Probiotics:** Inihahain ang mga bagong celula bilang rehasyon sa gutom, na nagbibigay ng positibong epekto sa immuniteng sistem.**
*** **Zinc:** Nakatutulong sa pagpapalagi ng mga sinaunang defensivo ng katawan at ang pag-recover sa pagkakaibigan.**

****Paano gamitin:****

1. **Konversyon: Bago magpasa sa suplemento, talakayin ang iyong kondisyon at mga target na kalusugan.**
Mabuti pang mag-alok para sa pag-usap kay doctor o nutrisyonist upang malaman ang proporsyon at dosis na pags

- **Liposomal Vitamin C - Botely na 3,000-5,000 mg (ang magagandong uri, hindi tabletas ng ascorbic acid)**

  Ang Liposomal Vitamin C ay isang forward na suplemento na nagbibigay ng mabuti na kalusugan sa pagkain at pagpapalagay. Ang botely na 3,000-5,000 mg ay ideal para sa mga nais maging masusuportatong sa kanilang di-makakapagpalit na kailangan ng Vitamin C. Hindi ito ang tipikal na tabletas ng ascorbic acid, at ang liposomal forma nito ay mas malalintad at mas madaling inutang sa tuwa at mga sel.
- Agmatina Sulfato - 1,500-2,000 mg araw-araw
- Nakapag-alok 600 mg dalawang beses a hari (2 x/a ahar).
- L-Metilfolat — 7.5–15 mg (walang asam folik)
- Methylkobalamin (B12) — 1,000 mcg sublingual
- Magnesium Glycinate — 400-600 mg
- ## Vitamin D3+K2, Omega-3, at Black Seed Oil

  Ang Vitamin D3 at K2 ay mga suplemento na nagtutugon sa pagpapalagay ng kalusugan ng bonot at mga kagubatan. Ang Omega-3, nangangamit na palaging sa pagpapahusay ng kalusugan ng timon at ang pagpapaunlad ng mga sinaunang pagsisikap, ay isang essensyal na asam graso. Sa halip, ang Black Seed Oil (o Black Cumin Oil) ay isang natural na laman na may mga epekto sa pagpapalagay ng kalusugan at ang pagpapaunlad ng sistema immunitary.

  Ang kombinasyon ng mga ito ay maaari pang magbago ng kalusugan at ang kalidad ng buhay, habang nagdadala ng mga makabang epekto sa pagpapalagay ng energya, ang pagpapaunlad ng mga sinaunang pagsisikap, at ang proteksyon sa mga makabang banta ng mga

kapansanan.

Kalaman at Kaligayahan sa Pagkain:

- **Piliin ang mabuti at malalim na pagdaariv:** Sumunod sa ritmo ng iyong katawan. Hindi perlu maglalaro o maging masaya para maging komposito.
- **Maging mapagpapasya:** Inutang na ang iyong kailangan para sa pagkain ay makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan.
- **Huwag mangyari ng pagdududa sa sarili:** Walang salah kung kinakain mo ang mga halamang pinahintulutang ng iyong katawan.
- **Pagsisiklab sa tubig:** Lumalagi nang may malambot na damdamin ang iyong uten at bibig.
- **Pagpapasya para sa pagkain:** Huwag maglala sa pagkain ng mga masayang o malalim na emosyon. Sumunod lamang sa iyong tinitiing na pagkain na makapagbigay ng kalamán sa iyong sistema.

- Panyo-panyo (kaba sa mga otsa at maligay na badyet)
- ## Epsom Salts para sa Bath: Isang Pananagutang Para sa Kalusugang Pantay

  Epsom salts, na nakalaan din ng magas na magnesium sulfat, ay isang malikot na halama na maaari pang gamitin para sa pagpapasaya at pagpapalagay ng kalusugan. Nito'y iniaalok para sa mga tubig-banyo upang pristinihin ang mga laman ng kaisip at matugunan ang kasamahan ng stres.

  Benefisyo ng Epsom Salts sa Bath:

  * **Maraming makapagpapalagi sa kalusugan:** Magnesium, isang pangkasong elemento na nandito sa Epsom salts, ay nakikita upang magbigay ng pagkakapag-relaks at pagpapalagay sa kasamahan ng stres.
  * **Ayuda sa pagpapaunlad ng mga laman:** Ang halama ng Epsom salts ay maaari ring magbantay sa pagdudulot ng dryang kaagad at magbigay ng pagkakapag-soft sa mga laman, na nagbibigay ng mas malinaw at mas nice na tampo.
  * **Maraming tumutulong sa pagpapalagay ng kalusugan:** Nakikita rin ang Epsom salts na may epekto sa pagpapaunlad ng di-maasahan na sintas ng kaisip, tulad ng ansiyetat at depresyon.

  Paano gamitin ang Epsom Salts para sa Bath:

  1. **Paggamit:** Ilaan 2-4 sapot (almo 50-100 gram) ng Epsom salts sa tubig na nasa malawing hangin.
  2. **Pag-usapan:** Ikutang ang tubig para maging maligay at masarap. Sumubok mong pag-iintindihin ang halama ng salts sa iyong kaisip at katawan.
  3. **Pagpapaunlad:** Tumugto sa tubig habang ikaw'y nasa loob ng banyo para maging mas malinaw ang iyo nais na epekto.

4. **Pag

- Paket ng elektrolit (Pedialyte, LMNT, o magasang pananalapi)
- # Imodium (para sa pagdudulot sa sistemang digestiwal)

  ## Paano gamitin:

  1. **Dosis:** Siguradong patunayan ang dosis na presinto ng doktor o farmakista. Ang standard dosis para sa mga adult ay 2 mg, inumat 4-6 beses sa 24 oras, subalit ito ay maaaring magbago sa pagkakaibigan ng iyong kalusugan.
  2. **Pagpapatuloy:** Inumahin ang Imodium nang malapit sa mga pagkain o banyo para maligayang matulog.
  3. **Hiwag gawin:**
     - Walang pag-aari na inumin ng alinmang likas na gamit para sa GI distress bilang alternatiba sa Imodium, malalim na pagdudulot ito ay makakapagdamdamin sa iyong sistemang digestiwal.
     - Hindi gumamit ng Imodium sa may aktual o susunod na gastrointestinal (GI) bleed at kaibigan ng diare.
     - Huwag gamitin ang Imodium sa may alinmang mga kondisyon, tulad ng diabetes, epilepsi, yaon at may historya ng kabigat sa tiyan.
  4. **Efektos at Kapangyarihan:** Ang Imodium ay nakakapagblokada ng mga kasi-diare na kimika sa intestinal at nakakapagbigay ng kalmasan sa mga pagkain na nananatili sa tiyan.
  5. **Mga Pagpapahintulutang Ikaw Ay Humingi ng Medikal Na Bantay:**
     - Kung may diare ka na di maaari itong patuloy, at ang diare ay nakatagpo ng kanila 7-8 beses sa 24 oras.
     - Kung may pagdudulot ng kabigat sa tiyan, sanggang pagkain o banyo na hindi makapagpatuloy.
     - Kung may pagdudulot ng malalim na kolera (malaki at mabigat na diare).
- Setyem sa haba ng kwartel na mantinang 65-68 °F para sa pagpapasimula ng pagdormir.
- Kurid na bisita sa pag-aakro at makulay na makina para sa kabuuan ng mga kalikasan (white noise machine) ay puwedeng tulong sa pagpapalagay ng isang masipag at malinaw na pag-aaral o pag-susuport sa puli at kapaiya.

  Gamit:

  1. **Piliin ang mga kurid na bisita na matapos sa luz (blackout curtains):** Iyon ay maglalaan ng isang malubhang kalikasan na makapag-block ng mga halimuyak at iluminasyon, na nagbibigay ng mas malinaw na pag-iisip at pag-aalok.
  2. **Sumbanag ang makina para sa kabuuan ng mga kalikasan (white noise machine):** Iyon ay magpapahusay sa kapaiya at puli, na nagbibigay ng isang malinaw na pagsisimula sa pag-aaral o pag-usap.
  3. **Aykos ang posisyon para sa mas mabuti na efekto:** Pwede ninyong subukan na mag-ingat sa loob ng isang malikot na daigdig, malalintad, at

malinaw na kapayapaan upang makapag-usap o mag-aaral nang mas malinaw.

Pagkatapang sa Iyong Huling Dosis: Araw-araw

Ang pagbalik sa pagpapasok ng sarili sa isang malalaking pagbabago ay isang laging napakadikang daan. Samantala, ang araw-araw na pagtatanong at pagpapahusay ay masaya sa iyong paglapat at pagbabalik sa buhay na maaari.

Araw 1: Pag-iwan ng Pananagut
- **Iwatang sarili:** Alam mo, ang iyong kalusugan ay nasa iyo. Inirerekomenda na maging makatuwiran at maging malalim sa pag-iwan ng mga bagay na nakapaghatol sa iyong kalusugan.
- **Hiwalay:** Hiwalay ka sa mga bagay, mga taon, o situasyong nakapagdamdamin ng iyong sarili sa panahon na ito.
- **Pagpapasok sa Pagkain at Pagtulog:** Subukin ang mga makutam at malinis na pagkain. Maging maligay sa pag-iwan ng mga bagay na nakapaghatol sa iyong pagkain o tulog.

Araw 2: Pagpapahusay sa Kalusugan
- **Exercising:** Subukin ang liit na paglalakad o pagpapatugtug para sa kalusugan. Ang kinakailangang importante ay maging maligay at makatuwiran.

- **Medytasyon o Pagpapasiklab:** Inirerekomenda ang pagmedyta o pagpapasiklab para sa kapayapaan ng isip at kalmasan.
- **Pagpapatuloy sa Hiwalay:** Hiniyaya mong maging malalim sa pag-iwan, subalit maging makatuwiran na hindi mo kailangan umuunahin ang mga bagay na hindi naman kaniyang kinakailangin.

Araw 3: Pagtatawanan at Pagpapahusay
- **Interaksyon sa Komunidad:** Sumama sa mga pulong o grupong pagsuport

Nagtapering na matatag at gumamit ng iyong "STRENGTH" stack ay mas malalim ang epekto nito kaysa sa "cold turkey."

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad (Community Recovery Facilitation Framework) ### Panimula (Introduction) Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga nakararapat. Ang kerama na ito ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at kapayapaan sa mga indi tamad na makatagpo ng pagkakai	Ang ibinibigay ng Recovery Kernel ay isang komprehensibo at makapagpahusay na kerangka para sa pagpapalakbay ng pulang panlapi. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhulupot upang lumapit sa malalaking kaligayahan at pakikipag-salamat sa buhay. Sa pagkakaibigan nito, ikaw ay magdudala ng: - **Pahintulutang na pagpapakita**: Ang kerangka ito ay nagbibigay ng mga liwanag at panduan para sa iyong paglalakbay, biglaan, at pagbabago. - **Maging propesyal na facilitador**: Inihahain ito para sa iyo upang makapagpaniwala at makapagkaisa sa ibang tao sa kanilang pagpapalakbay. - **Pagtatag po ng positibong komunidad**: Nakakapagbigay ng espesyal na ambansya upang maging katuwiran at suporta sa isa't isa. - **Maging makapagpasa ng pagkakaibigan**: Ang mga konsepto at teknikal na pamamagitan ay madaling maipaliwanag at maunlad sa ibang tao.	Ang mga bagay na dapat gawin ay: 1. **Identifikahin ang pagkaka-kailangang matulong.** Tulisin ang mga bagay na nanghihingi ng tulong, tulad ng pagdududa, pag-iisa, o pagkakamali sa pagtuturong sa sarili. 2. **Umaskal at umaplaan.** Pagkatapos mag-usap kay malapitan na tatay, mamahinang pamilya, o kaibigan, umaskal ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa. Umaplaan ng mga makakatulong na pagkain at pag-aari ng oras para sa pagpapulupot. 3. **Hantadin ang sarili sa mga makakatulong na pagsusuri.** Ihanap ang profesional na tulong mula sa psikolog, terapista, o grupong pamumuhay na may pakinabang sa pagtuturong sa sarili at pagpapulupot. 4. **I-access ang mga makakatulong na kabuuan.** Makita ang findahelpline.com para sa listang mga helpline at tulong sa pagtugon sa mga kalusugan at pangangailangan ng pagsusuri. 5. **I-implementa ang mga makakatulong na strategi.** Subukin ang mga teknik na nalipat sa keramahan, pagpapasaya, at pagpapulupot, tulad ng pagkain ng mahigit pang bawat araw, pagtuturong sa isang di-pagiisip, at pagpapasaya sa alam na kabuuan. 6. **I-usapin ang mga makakatulong na puri.** Tumawag o mag-usap kay profesional na may pakinabang para sa pagtugon sa mga kalusugan at pagpapulupot, upang matuklasan at ipagpatuloy ang mga bagay na nanghihinihi sa pagbalik sa pag-iisa.

Ang Pag-iisip sa Pag-aaral ng Pagpapasuspenda ng Kaluluwal na Pananandian

Narito ang mga bagay na kailangang ipinagpatuloy upang matugunan ang mga pagkakaibigan sa pag-uugali ng pagpapasuspenda ng kaluluwal na pananandian (sleep disorder) at maging mas malusong sa pag-aaral:

1. **Pakiki-usap: Talakayin at ipagbigay ng kabuuan sa mga pakikipagtalakay sa iyong pagkakaibigan. Minsan, ang mga isyu na may kinalaman sa pag-iisip o emosyonal na bagay ay nagdudulot ng mga pagkakaibigan sa tuwing nananandian ka.**

2. **Pagpapasuspenda at Ritmong Pag-uugali: Subukang maging malinaw at mapanatili ng isang malikot na ritmo sa pag-uugali. Ang mga rutina sa gabi, tulad ng madisysyado na oras ng pag-uugali at pagpapasuspenda, ay maaari rangit ang kaluluwal mo.**

3. **Hustis at Pagpapahusay: Subukang maging isang malikot na makatwiran sa sarili. Ang pagpapahusay sa pag-iisip at pagpapasigla ay maaari ring tumutulong sa pag-awak ng mga kaluluwal na pagkakaibigan.**

4. **Kayaong Pag-iisip: Ikonsidera ang mga bagay na nakatagpo mo sa iyong mga pakikipagtalakay at pagsusuri kung mayroong isang kaanyo o tema na nagdudulot ng mga pagkakaibigan.**

5. **Pagpapahintulutang: Kung ang pag-iisip o emosyonal na bagay ay nakatago sa tuwing nananandian ka, subukang makipag-usap sa isang pagsusuri o terapeuta para sa tulong at pagpapahintulutang.**

Ang pagdormi ay kadalasan ang pinakamalubhang bahagya ng paglalaan sa 7-OH. Ang sistema ng pagdormi sa inaasahang mo (brain) ay nagkaroon ng pagtutugto sa sinigla ng mu-opioid. Kapag ikaw'y ito'y kalimutan, makakapagbantay ang strukturang pagdormi.

 # Recovery Kernel: Isang Keramik ng Pagbango sa Kalusugan

Pagsisilbi ng Keramik

1. **Pahintulutang Pananagutan:**
- Ayos ang mga pamamagitan at kapayapaan sa iyong mga pagsisilbi.
- Sumama ka sa komuniteng na nagtutugon at nagbago para sa iyong kalusugan at kaligayahan.

2. **Pahintulutang Pananagutan sa Sarili:**
- Pag-alala sa iyong sarili ay isang katuwiran.
- Tanyag na pagpapasya sa mga bagay na may kakaibang epekto sa iyong kalusugan at kaligayahan.

3. **Pahintulutang Pagsisilbi:**
- Sumama ka sa mga sesyon at diskusyon na nagtutugon sa iyong mga pagkakabuti.
- Maging makatuwiran at mapagpasasalamat sa mga nakapagbigay ng tulong at pagkakaibigan.

4. **Pahintulutang Pagpapatao:**
- Tanyag na ipinagmamalaki ang iyong mga bakanteng kalusugan at kaligayahan.
- Maging makatuwiran sa mga pagkakasunod-sunod at pagtatangka ng iyong pagbabago.

5. **Pahintulutang Pagpapakilala:**
- Tanyag na ipinagmamalaki ang iyong mga bakanteng kaisipan at emosyon.
- Maging makatuwiran sa mga bagay na nakakapagpabago ng iyong paniniwala at pag-iisa.

6. **Pahintulutang Pagpapasya:**
- Sumama ka sa mga aktividad na nagtutugon sa iyong mga pagkakaibigan at pagpapatao.
- Maging makatuwiran at mapagpasasalamat sa mga nakapagbigay ng tulong at pagkakaibigan.

7. **Pahintulutang Pagbabago:**
- Tanyag na ipinagmam

- # Nagkakarami ng pagdududa sa pag-iisa?

  Mula sa pagkakaibang rutina o paniniwala, maraming bagay na maaaring gumamit ng iyong pag-iisa at pag-insom. Subalitaan ang mga kahulugan na ito at subukin ang mga makapagpapasaya na teknika upang matulog ka nang mas malinaw at mas maligay.

  ## Mga Sugnasyon:

  1. **Huwag mag-alala sa pag-iisa:** Pag-iisa ay normal at karaniwang

erang. Subukin lamang na maging kasipagan at magpasa ng panahon para sa iyong isip at katawan upang makapagpasya.

2. **Buo ang kaisipan:** Kung may mga bagay na nag-iisa sa iyong isip, subukin ang pag-alala o pagtatawanan nito. Lumakad sa pagkakaibang ideya at hanapin ang solusyon.

3. **Gawa ng rutina sa pag-susundin:** May mga ritim at rutina na maaaring tumutulong sa iyong pag-iisa. Subukin ang paggising sa isang oras, paglalakad sa labas, o pagkain ng malalim na pagkain para sa gabi.

4. **Pagpapasaya at relaksasyon:** Subukin ang mga teknika tulad ng pag-iisa, pagtatawanan, pagbasa, o pag-aaral ng isang masayang aral para sa gabi.

5. **Huwag mag-alala sa oras:** Kung ikaw'y naghahanap ng maligay na pag-iisa, huwag kang mag-alala sa oras na nakikita mo sa ibon o sa telebisyon. Tanging ikaw ang may kontrol sa iyong pag-iisa.

6. **Talakayin sa isang tatay/mamá, kaibigan, o profesional:** Kung ang pag-iisa ay nagsisimula ng malalim na pagdududa at hindi mo ito maaaring solusyunan, tal

- Nag-awak sa 3 am at hindi ka nakakapagbalik sa ulot ng pag-iisip.
- # Natitirang Puwing sa Gabi

Ang natitirang puwing sa gabi ay isang malikot na kalusugan na nakakapagpabigay ng tamad at kaba sa pag-aari ng puwing at kakasama. Ang mga sintoma nito ay mas malala sa gabi, at ang mga pagsasaya o pagpapaligaw ay karaniwang nararapat na maging mas malubhang sa panahon na ito.

Pag-aalinlangan:

- **Pag-uugali:** Ang mga indi-naano at makapagpabigay ng kaligayahan na pagkain, kahit na matatagpuan, ay nakakapagpabigay ng natitirang puwing.
- **Oras ng Pag-aari:** Ang gabi, kapag may mga bagong pakiramdam o isyu sa damdamin, ay karaniwang oras na madaling makatwiran ang natitirang puwing.
- **Hustisya at Kaligayahan:** Ang pagkakaibigan at pagpapasaya sa gabi ay maaari rang nang maging malubhang epekto sa mga indi-naano na puwing, pakkitin ang kanilang paglalaan.

Pag-alala at Pagpapaunlad:

- **Pag-usap sa Dokter:** Kung ang natitirang puwing ay nagdudula o nakakapagpabigay ng kaligayahan, umuugal na mag-usap sa iyong doktor para sa pagtuturo ng mga alternatifo at pagpapahusay.

- **Pagkain at Lihim:** Subukang makapagbigay ng malinuri at maaari na pagkain na may yelo, at patuloy na magpatulog sa isang kakaibang posisyon para sa paglikha ng kaligayahan.
- **Pagpapasaya at Paglalakbay:** Ang mga makapagpabigay ng relaksasyon, tulad ng yoga o meditasyon, ay maaari na magbigay ng tuwa at paglalaan sa gabi.

- Mabigat na mga pangarap kapag nini-rembound ang REM (Rapid Eye Movement) mo nang pag-aari (sleep).

 # Protokol para sa Pagpapaganda ng Pag-uugali sa Pagdormir

Ang pagpapaganda ng mga rutina at habítos ay magkakasama upang makapagpatuloy ka sa isang malubhang at pulit na pag-uugali sa pagdormir. Nakakatuwa, ang mga simple na pagbabago sa iyo ay maaari pang maging malaking impakto sa kalusugan at kaligayahan mo.

****Ikaapat na Pasos para sa Pagpapaganda:****

1. **Pagpapaunlad ng Rutina:**
- Subalin ang oras na nakakapag-insom ninyo at manatili sa isang malikot na pagtuturong.
- Umalok sa isang malinaw na rutina bago ka dumormir, tulad ng paggigisik, pagbasa, o pag-iisa ng mga aral.

2. **Pagpapasaya sa Kaluluwa at Isip:**
- Subukan ang mga teknik pagpapaganda sa isip, tulad ng medytasyon, pag-iisa ng mga salita ng pagpapasaya, o pagtataw-tawan para sa sarili.
- Lumakad sa mga nakararami ng negatib na mga pakiramdam at ipinagmamalaki ang mga positibong narati.

3. **Pagpapaunlad ng Kaligayahan:**
- Subukan ang pag-iisa ng mga hobi o pagkain na nagtutugon sa kaligayahan mo.
- Lumikha ng malinaw na listang ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo at subukan maging mas mabuti sa pag-iisa nito bago ka dumormir.

4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:**
- Subukan ang pag-exerciyo, tulad ng pag-yoga o pag-isang, para sa mas malubhang kalusugan at pagpapaganda.
- Humigit-kumuha ng oras para sa pag-iisa ng mga pagkain na nakapagbigay ng energya at nutris

- **Dosis at Oras ng Nalikha: 100-200 mcg 30-60 oras priya sa pagkatuon (akut na fase)**
- Magnesium Glysinat: 400-600 mg sa pagkatuon ng araw
- **Siklus Epithalon: Especial na mga hebda 2-4 para sa pag-reset ng sirkadian**

Sa mga buwan ng siklus epithalon, ang mga hebda 2-4 ay napapuntahan upang patunayan ang pag-reset at pag-realign ng iyo pang siklo ng panahon. Ang mga araw na ito ay magkakaugali sa pag-adjust ng iyong ritmo ng buhay at pag-iisa, na nagtutulong sa iyo na makapagpasya at makapagpatuloy sa positibong patikabang panahon.

Sa mga hebda ito, maaari mong gawin ang mga bagay na natutunan para sa pag-reset ng sirkadian:

1. **Pagsusuri ng Pag-awak at Pag-sapa:** Panatilihin ang isang malikot na rutina sa pag-awak at pag-sapa. Subalit sa mga araw ng hebda 2-4, maging mas malinaw at maaari mong umalok sa pag-awak para sa pag-iisa at pag-recharge.

2. **Eksposisyon sa Araw:** Sumunod sa natural na siklo ng araw. Subalit sa mga oras ng madaling araw (maga-6 o 7), umuugal ang iyong mga pabuta at gawin ang mga aktividad na nagtutulong sa pag-awak.

3. **Pag-alala sa Nutrisyon:** Iyong pagkain ay maging maligay at makapagbigay ng enerhiya. Sumunod sa mas malinaw na rutina ng pag-inom at pagkain para sa mga oras ng madaling araw at hapon.

4. **Pagpapalagay sa Kaligayahan:** Maging maingat sa mga bagay na nagtutulong sa iyong kaligayahan at pag-iisa. Nakakapagbigay ng panahon para sa pag-reflect at pag-iisa, subalit maging matatag sa mga bagay na nakakapagpabigay ng stres.

5. **Pagpapalagay sa Rut

- **L-Theanine: 200 mg upa pagpapalunod ng ansya sa pagkakapagtulog**

  Ang L-theanine ay isang amino acid na nakatutulong sa pagpapalunod at pagpapahusay sa pagdaariv sa pagkainip. Ang dosis 200 mg, nangangailangan para sa mga naaanunsyo ng ansya sa pagkakapagtulog (sleep-onset anxiety), ay isang efektibo na paggamit upang matutupad ang kaligayahan at pasyas at malikot na pagkainip.
- Isang kuarto na may temperatura sa 65-68 °F, wala ng kapaliwanag, at may pantay na oras ng pagtulog.
- Maglaman ng maligay na banyo 90 minut antes ng pagkatuon para sa pag-aasik sa pagdudulot ng pagkakapag-slem. Ang paglaan ng temperatura sa inaasalo ay isang sinisimula para sa pagkakaalala, na naghahawak sa pagkainat ng pagkatuon.

Ang pag-aakma sa tuwing araw ay nakikita na nangyari sa pangatlong linggo. Sa DSIP at Epithalon, maraming tao ay nakakita ng pagbabago na positibo sa unang linggo. Sa pamamagitan ng dalawang buwan, maraming taong may maaaring malikas na pag-iinap at nasa kakaibang panahon para sa pag-uugali.

Nanghahanap ng Pag-iwanan: Ang Tatakda na Paglilingkuran

Ang pagpapalagay sa sarili at ang pagtatagang maging malaya sa mga kailangan ay isang mahusay na pagsisiklab. Ngunit, ang tunay na pag-iwanan ay nasa iyong kabuuan na makapagpalit at magpapatuloy, malalaki o mali, ng iyong pagsisiklab. Sa halip na humatid sa pagkakaibigan o sa mga di-na-aasahan na tulad ng alkol at droga, let's eksplorahin ang mga alternatiba na magpapatuloy sa iyong paglilingkuran at pagbabago.

Ika-5 Langkah para sa Pagpapalagay at Pagbago:

1. **Identihin ang Mga Katapusan:** Anumang nararamdaman mo, ang unang step ay makipag-usap sa iyong sarili at pag-iisipan ano ang mga pinagkakaabala at pinagkakaluluan sa iyong paghahanap ng alinman o paggamit ng alkol/droga.

2. **Tiyaklanin ang Pagpapatawa:** Pakikipag-usap sa isang matatag na kaibigan, pamilya, o profesional na tutol na makapagbigay ng suport at komprasyon. Ang pagpapalagay ay mas malalaking

makakapagbago kapag may ikatlong tao na makapagtingin sa iyong mga pagkakaibigan at pagsisiklab.

3. **Tulong-tulong:** Sumama sa grupong tutol o komunitang naghahanap ng pagpapalagay. Ang pag-iwanan ay mas madali kapag may gawaing grupong makapagbigay ng motivasyun at pagsisiklab para sa iyong pagbabago.

4. **Iskolarang Pagpapatawa:** Pakikita ang mga bagay na nakatutulong sa iyong kaligayahan at paglilingkuran, tulad ng pag-iisa, pagmamalaki

Ang iyong brain ay magpapaliwanag sa iyo na nagtatangis, ngunit ikaw ang nakakapag-desisyon. Hindi ito isang pagkakamali na humingi ng tulong. Ang pag-alala at pag-iisip ay normal, ngunit ang paglilingkuran at pagpapasya sa mga lihim mo ay ang unang halaga.

"Mula sa ilang sandali ng maganda na pakiramdam, ang iyong brain ay maga-alala: "

- "Nalunod ka na. Ikaw ay maaari magkain ng isang malaking pag-aasahin."
- "Nakakapag-alala ka lang. Nag-overreact ka sa ganon."
- "Isang botelyang lang hindi magdamay."
- "Ang pagkakaibigan, nakakapag-alala ka ngayon ay ikaw mismo."

Ang lahat ng ito ay mga saling na hindi totoo. (All of these are lies.)

(Note: This statement reflects a direct, non-judgmental approach as per the localization guidelines, emphasizing the truthfulness of the content.)

Ang mga alkaloid 7-OH ay nag-rewire sa iyong reseptor sistemang. Isang dosis ay

magpapatulak sa pagpapagbaka sa rutang na ito ngayon. Isang malalaking 1 ay naging 2, tapos ang 2 ay naging 10. Ikaw ay nakalimutan sa simula - o maaari ring mas malala. May "just one" para sa iyo na. Hindi na.

Iwatay ang mga dahon mo ng bakit ka nag-iwan? Tinitingna mo ang listang na ito kapag dumadalaw ang mga lihim at galat.

****Bunaong Buhay na Hindi Mo Gusto Pang Humalik****

Ikaw ay may kuwenta at kapangyarihan para magbago at makabuhay nang mas malalaking nakatwiran. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapahusay at pagpapulihin ng buhay mo, na nagtutugon sa iyong mga kailangan at desisyong pag-aakro.

****Ikaapat na Langit ng Pagbabago:****

1. **Pahintulutan ang Sarili Mo: Aking makapagpasa-kabuhayan, aking makapagpapasaya, at aking makapagbigay-pananagut sa sarili ko.**
2. **Tukuyin ang Mga Kalusugan at Kaligayahan mo: Anumahin at ipinakilala ang mga bagay na nagbibigay sa iyo ng kaligayahan at kapayapaan, at magpapatuloy sa pagpapasaya nito sa iyong buhay.**
3. **Pumunta sa Mga Bagay na Nakatutulong: Subukin at isipin ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kalusugan, katulad ng pagkain, pagpapasaya, at kabuuan.**
4. **Magpapatuloy sa Pagbabago: Ang pagbabago ay isang proses, at magdudala ito sa oras. Maging matapang at makatwiran sa paglutas ng mga bagay na kailangan para sa iyong kaligayahan.**
5. **Tugon sa Mga Bagay na Positibo: Panatilihin ang isang positibong pananaw at pakikipag-usap sa lahat ng bagay na nakatutulong sa iyong pagbabago.**
6. **Hilingin Kaulahan at Pagpapasaya: Nakakapagbigay ng oras para sa mga bagay na ikaw ay nagmamahal at nangangailangan, at ipinagmamalaki ang pagpapasaya sa iyong buhay.**
7. **Tugon sa Mga Nagtatag

Bumukod sa iyong sarili: Bakit mo ginagala sa 8-12 botol araw-araw? Ang "Feel Free" ay ang iyong paglilingkuran. Kung hindi mo ipagpatuloy ang pagtatakbo sa ano ang nasa isip mo na nagdudula sa iyo, maghahanap ka ng ibang paglilingkuran.

Ang ito ay maaari nang mag-iibig sa:

1. **Isang pangkalusugan na protokol upang tulungan ang mga nakatira sa pagkakaalala o pagdududa sa sarili.
2. **Isang komuniteng pagtutuwing na nagbibigay ng papuri at pagkakasunod-sunod para sa pagbago at pagpapulihin.
3. **Isang sistemang pagsusuport na nangangailangan ng mga puli at mga tanyag na pamamagitan upang matugunan ang mga kalusugan at kaligayahan ng mga individuo.

- Nakatatag po ako sa paghahanap ng malinang pagdadala sa iyo ngayon na may mga opsyon na makakapagbigay ng kaalaman at kapayapaan sa iyong buhay. Ang mga bagay na nakatago sa mga hiling natin para sa kaligayahan ay maaari'y malinaw na matuklasan at ipinagmamalaki.

  Ito ang ilang sugguhion upang makahanap ka ng malinang pagdadala:

  1. **Tingnan mo ang mga kababayan mo**: Mayroong maraming bakanteng pagkakaibigan at kapangyarihan na nakatago sa iyong samahang komunidad. Sumali ka sa mga grupong nagtutugon sa iyong hininga, mag-usap ka sa mga kaklase o makipagkaisa sa mga kaibigan para sa isang malinang pagdadala.

  2. **Isalidong pag-iisa at pagpapasya**: Ang paghahanap ng sarili ay isang malaking bagay. Nakakapagbigay ng oryentasyon at makatwiran na pagsisiklab sa iyong mga halaga at layun. Sumama ka sa mga terapya, meditasyon, o mga aktividad na nagtutugon sa iyong kalusugan at kaligayahan.

  3. **Tukuyin ang mga minamahal**: Ang pagmamahala sa pamilya at mga kasama ay maaari'y maging isang malinang pagdadala. Magbigay ng oryentasyon, suporta, at pagkain sa mga nangangailangan.

  4. **Ayusin ang mga hininga sa trabaho**: Kung may mga pasyon o takdang gawain na hindi mo pa napapag-alala, ito ay isang malaking oportunidad para sa pagbabago. Sumama ka sa mga kursong natutunan, maging voluntario sa mga proyekto na ipinagmamalaki ng komunidad, o mag-usap sa mga pangarap mo sa karera.

  5. **
- Naglapat ka sa mga bagay na ikaw ay naghahanap ng pagpapahintulutang? Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makabanggit na kerama sa pagtugunan sa sarili, ang pinakamatapang na paraan upang matugunan ang lahat ng iyong nakalimutan at ipagpatuloy

ang paglalakbay mo.

Ang mga kahanga-hangang paso:

1. **Akingkatin ang aking mga damdamin:** Alam at ipinahintulutang ang sarili mo na makipag-usap sa lahat ng emosyon na ibinibigay sa iyo, walang pag-aakro.
2. **Mulanin ang mga pinagkakaabalo:** Isipin at pagsasabi ang mga bagay na naghahanap ng pagpapahintulutang sa iyong sistema.
3. **Tugunan ang lahat:** Walang katulad na pag-iisip o pag-aakuson. Tuwing may mga nakalimutan ka, ipagpatuloy ang paglalakbay at tugunan nang mapagmamahala.
4. **Hilingin tulong:** Hindi kamalatkan ang sarili mo. May mga pulis ng kalusugan na makapagbigay ng kapangyarihan at suport sa iyong paglalakbay.
5. **Ipatuloy ang pagbabago:** Ang paglalakbay ay isang kontinuyang proses. Tuwing may bagong nakita ka, ipagpatuloy ang mga paso na ito.

- ## Nagkaisa at nag-usap sa mga tatangang pagsasama

  Ang pagkakaibigay ng karapatang pagsasama at pagpapahintulutulad sa ibang tao ay isang malaking bahagi ng pulang kalusugan. Sa pagkakaibigay, nakakapagbigay ng pakinabang at kapayapaan, at nagbibigay-daan ng makatwiran at mapagbago ng isyu.

  Ito ang mga bagay na dapat gamitin upang maging mas malalaking makatwiran at may pagkakaibigan:

  * **Pagpapasok sa loob:** Buka ang sarili mo at maging nakapag-iisa. Sumama sa konversasyon, tanyag at makisali.
  * **Aktibong Suliron:** Tunay na pag-iintindihan at pagtatanim ng mga sinasabi at nararamdaman ni kanila.
  * **Empatiya:** Ingat ang mga pangangailangan at sentimento ng ibang tao.
  * **Respeto:** Respekto ang mga di-naunlad na pagsasama at pagpapahintulutulad, kahit anong kulay, gender, o kulturang sila ay may.
  * **Pagpapakita ng Pagmamahala:** Ayusin ang mga bagay sa buhay mo para maging mas makatwiran at may oras para sa pag-iibig at pagsasama.
  * **Paghahanap ng Komon Ground:** Halik ang mga topik na napapag-usapan sa lahat, tulad ng panahon, pag-iisa, o pag-unlad personal.
  * **Pagpapakita ng Pagtuturo at Pag-aarlan:** Ayosin ang mga pagkakaibigan na maging matutulungan sa isa't isa para mag-aral at mag-grow.

  **Magaing pagsasama ay isang proses, at hindi lahat ng panahon maging makatwiran. Ang importante ay maging konsistente sa pagpapakita ng pagmamahala at

- **Kumita ng Tulong para sa Depresyon o Ansiyetad**

1. **Pakitangin ang iyong mga pag-iisip at emosyon:**
   - Umintas, pagsusuriin, at pakitangin ang mga di nangangailangan na impiyestis o negatibong mga sinasabi sa sarili.
   - Pagkakaalam-alam ng mga pinagmulan at epekto ng iyong ansiyetad o depresyon ay isang pangkalusugan.

2. **Talakayin sa isang tanyag na tatay/manlalakbay:**
   - Sumama ka sa isang terapi o pamamagitan ng isang makatuwiran at matatag na manlalakbay para sa iyong kalusugan.
   - Maging bukas at maaaring mag-iisa ang mga pakiramdam mo; ang kanilang pagtatangka ay para sa iyong kaligayahan at pagpapasaya.

3. **Huwag mangyari na makapag-alala ka nang walang tulong:**
   - May mga makakapagbigay ng suport at pagkakamit nang tulong, tulad ng pamilya, kaibigan, o profesional na manlalakbay.
   - Hindi ka nag-iisa; mayroong maraming organizasyon at linang na nakatutulong sa mga naaaplayo ng ansiyetad at depresyon.

4. **Pakitangin ang mga alternatibong pamamagitan:**
   - Ang terapi, medikamentasyon, at mga bagong haba-habang solusyon ay mga opisyon na makakapagbigay ng pagbabago.
   - Maging bukas sa mga bagong pangaralan at stratejiya para sa pagpapalagay ng kalusugan at kaligayahan.

5. **Gawin ang mga panlapi para sa pagpapalagay ng sarili:**
   - Ikonsentihin ang mga aktividad na nagtutugon sa iyong kaligayahan, tulad ng pag-aaral, paglalakad sa tabi ng alam, o pag-aaking.
   - Magpasa

- ## Naghanap ng mga Natutunang Tanghal upang Mahusay na Maging Masaya

  Ang pagpapasaya ay isang makatwiran at malikha na diyalogo sa kalusugan natin. Hindi lamang ang mga natutunan nito ay magbibigay ng kasiyahan, pangalagaan din ito ang ating emosyonal na kalusugan at pag-unlad. Sa mga panahon na may kaba o malungkot, nakakapagpapasaya ang paghanap ng mga natutunang tanghal upang maging masaya at mapagpasa-kabahin.

  Ito ay ilang bagay na puwedeng gawin:

  * **Kiniyota ang sarili:** Ang pagpapasaya ay isang mahusay na pananaw sa kalusugan natin. Nakakapagbigay ng kapayapaan at ligid ang pagtuturo sa sarili na "Ang aking kalusugan at kaligayahan ay nakatago sa mga bagay na ako'y nag-iisa at nagpapasaya."

  * **Nagsimula sa mga kabagayang simple:** Ang mga malikot at madaling gawin, tulad ng pagkain ng malubhang pagkain, paglalakad sa gabi, o pagtataw-tawan sa natitirang panahon, ay magaapay at nagbibigay ng

kapaitas.

* **Nagsusuri ng mga hininga at pagpapasaya:** Ang mga kabagay na nakatago sa aming mga hininga, tulad ng pagmamalaki sa ibang tao, pagtuturo, o paglilingkuran sa alam natin, ay magaapay at nagbibigay ng masayang pakiramdam.

* **Nagsasama sa mga mahihintay na kaibigan at pamilya:** Ang pag-usap, paglalakad, o pagtataw-tawan sa kasipahan ay magaapay at nagbibigay ng kaligayahan na durang at maaari pang manatili.

* **Nagsasama sa m

- ## Nagpapasaya sa Pag-aalaga ng Kalusugan: Pagtutugunan sa Panahon ng Pamamagitan

  Ang pag-alala sa kalusugan ay isang pangkalusugan na maaari nating gawing makabagay at mapagbago ng kalidad ng buhay natin. Sa panahon ng kaba o takot sa fisikong pakiramdam, may mga efikitong strateji na dapat ipinagpatuloy upang matugunan ang iyong mga kinakabalan at lumaban sa pag-aalaga ng kalusugan mo.

  1. **Pakikiisa at Pakikipag-usap:**
     - Alam nang may kapangyarihan ang pag-iisa at pakikipag-usap sa pagtugunan sa kaba. Sumuot ng oras para sa sarili, at iwasang huwag lumalim sa mga negatibong naratif.

  2. **Pagpapasaya sa Pag-aalaga ng Sarili:**
     - Gawin ang mga bagay na nagtutugunan sa iyong kalusugan at kaligayahan. Ituloy ang mga hobi, pagbasa, o paglalakad na nakatwiran sa iyo. Ang pagpapasaya ay isang potensyal na antas upang matugunan ang kaba.

  3. **Pag-alala sa Nutrisyon at Hidratasyon:**
     - Sumupporta ang iyong kalusugan sa pagkain ng malutot na buta at pagpatuloy ng hidratasyon. Ang mga pagkain na kaya pangalagaan ang imune at magbigay ng enerhiya ay maging pangkalusugan mo sa panahon ng kaba.

  4. **Exerciyo at Pagpapasaya sa Kinabala:**
     - Ang mga rutina ng paglalakad, yoga, o mga makulay na egsercizio ay maaari ring magbigay ng paglingkuran at pagpapasaya. Subalit, huwag mag-alala kung ang mga kinakabalan mo ay nagsisimula lamang; ang pagsisikap ay mas malaking halaga kaysa sa nak

Ang target: Magbuat ng buhay na hindi mo kailangang mag-escape.

Ang pagkakaibigan at ang pagtutuwang sa kaibigan ay malaking bagay sa pagpapatulong sa pagpulihin. Kung may makakapagbigay ng suport at komprasyon, mas madaling tapusin ang paglalakbay sa pagkubra.

Pero kung wala pa akong nakikita o naghahanap ako ng mas malalaking tulong, maganda pang maghanap ka ng AI na may karapatang pag-iintindihin at pagtanggap sa mga kailangan ko. Ang importante ay ang pagkakaibigan at pagpapasya, kahit na maging digital na forma ito.

Huwag kang mag-alala na nasa loob ka ng pagkakaibigan; ang isolasyon ay nakatago sa mga bakas ng pag-aawas. Sabihin sa isang tatay, mamah, kaibigan, o sistemang pagsusuport, ang mga nararamdaman at nararapat mong pasayain.

****Ako'y May Mga Tatay at Naninirahan:****

- **Pakikipag-usap at Pakiki-listen: Tuwing may mga tatay na nasa iyong komunitang nag-aalok ng pagkain, pulisya, o kapayapaan, pakikipag-usap at pakiki-listen sa kanila. Subukin mong magpa-alam ng kanilang kailangan at paniniwalaan ang mga salita nila.**

- **Magbigay ng Pagkain at Kapayapaan: Kung maaari, bigyan ng pagkain at kapayapaan ang mga tatay na nangangailangan. Iyon ay isang malaking tulong at nagbibigay ng katwiran na mayroon silang suport.**

- **Pahintulutang Humatid at Bantay: Tuwing nakita mong may mga tatay na nangangamit sa ilalim ng ilang bahagya o nangaanas, pahintulutan ka magbantay at humatid. Iyon ay matatagpuan ng pag-aakro at pagsusuri ng kanilang kalusugan.**

- **Pahintulutang Humingi ng Tulong: Motivahan ang mga tatay na humingi ng tulong sa di-tiniyang pulisya, organizasyong pakikipag-usap, o profesional na terapista. Iyon ay isang malaking halaga na aking makipag-usap at makatuwiran sila na mayroon silang pagkakaalaan.**

- **Maging Katulad ng Suport: Ang iyong presensya at pagtutulong ay isang malaking tulong para sa mga tatay na nangangailangan. Maging katulad ng isang matatag na tapang at pakiki-antay, na nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan.**

- Sa mga pagpupulong ng NA (Narcotics Anonymous), walang katapusan ang kabayaran. Walang lugar na hindi makakapag-access sa kanila. Oo, inihahain rin ang kratom o Feel Free.
- # SMART Recovery: Pagpapulang Panlapi na Online at Walang Biyaan

Ang SMART Recovery ay isang komuniteng naghahangad sa pagpapulang panlapi (recovery) na nagtutugto sa mga kaalaman ng kalusugan mental at emosyonal. Ang programang ito ay buong-orasan sa internet, walang biyaan, at basado sa mga kapangyarihan ng sains.

Ang SMART Recovery ay nagtatangka na makapagbigay ng pagkakaunlahok at pagpapuri sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagsisilbi sa sarili nilang pagpapulang panlapi. Ang mga sesyon online nito ay may mga aral, papakilalaan, at interaktib na diskusyon na nagtutugto sa mga teknika at stratejiya para sa pagsisilbi sa sarili at pagpapuri.

- # **Ang Reddit sa r/quittingkratom: Komunidad ng Mga Nag-iisa at Nagtatag**

  Ang subreddit r/quittingkratom ay isang online komunidad na nagtutugon sa mga indibidwal na naghahanap ng pagpapahintulutang at suport upang pumalas sa pag-awas sa kratom. Ang kratom, na nagsimula bilang isang alternatibong pananagut para sa pakikipag-usap at ang likas na makatulong sa mga narito, ay nagkakahalaga sa buhay ng maraming tao, ngunit may mga epekto nga na maaari rang maging malalim.

  Sa komunidad na ito, nakikita ka ng mga post at komento na nagsasabi ng mga pag-iisip at pakiki-isip na nakapagbigay ng katuwaan at pagpapahintulutang sa ibang mga naglalakad sa pag-awas. Ang mga miembro ay may mga istorya ng pagtugon, mga suos na stratejiya para sa pag-awas, at mga makapagbigay ng pagsisikap na nakatutulong sa kanilang pagpapahintulutan.

  ## **Paano Mag-start sa Pag-awas:**

  1. **Pakiki-usap:** Bago mag-awas, ang importante ay maging bukas at malikot sa pag-iisa. Pakikita sa sarili na may pag-asang makipag-usap at humingi ng tulong.
  2. **Tulong sa Pamilya at Kaibigan:** Subalit, hindi lamang sa online komunitang ito ang tulong. Talakayin din ang mga pamilya at kaibigan na nakatutulong sa pagpapahintulutan.
  3. **Professional na Pag-alala:** Ipon ang kahusayan na maging makatuwiran sa paghahanap ng profesional na pag-alala, tulad ng terapista o grupong pamumuhay nang malalim.
  4. **Mga Alternatibong Pananagut:** Eksperimentahin
- # **Ang Recovery Kernel: Isang Gabay sa Pagpapulihon at Pagbabago**

  Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng pagpapulihon na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapurihin at pagbabago. Sa ambag nito, makakakuha ka ng gabay at kagipitan sa iyong paglalakbay habang nakatagpo ka ng sarili mo ulit.

Bantayan: Pag-iwanan at Pagpapuri

Ang mga pamamagitan natin ay may dalin sa isang makulay at malikot na pera, na nagtutugon sa mga kailangan ng pagpapurihin at pagbabago. Hindi kami nakatutunang; kami'y nakapag-iwanan at nagbibigay ng kabuuan sa iyong paglalakbay.

Bantayan para sa Sarili:

1. **Identifikahin ang iyong mga Pananagut:** Anum-anum ang mga bagay na naghahanap ng pagpapurihin sa iyo? Isang malubhang kapares (addiction), isang kasusang pnasyonal, o baka isang trauma? Pagkatapos mag-iidentifikahin, maaari mong mag-iwanan at makipag-alitaas nang masigla.

2. **Pumunta sa Isang Komunidad:** Ang pagpapulihon ay mas madaling na gamitin kapag may tamang samahan. Sa *r/feelfreesupport*, kaibigan na may simila na pakikipag-usap ang makikitala mo, at magbibigay ng suport at komprasya.

3. **Iwanan ang Sarili:** Mag-iwanan ay isang malaking bahagi ng pagpapulihon. Iyon ay nagbubukod sa mga di-kailangan na bagay at narito'y ipinagmamalaki ang iyong sarili.

4. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:** Ang paglalakbay sa pagpapulihon ay isang daigdig ng mga posibleng pagbabago

Hindi may mga tatay o nangangailangan ng tulong sa ganitong oras, o baka ikaw ay nag-iisa at hindi mo makatwiran? Wala kang makakapagbigay ng tulong?

Sa pagkakaibigan, ang *Recovery Kernel* ay isang pambansang sistemang pagsusuport sa pagpulihin na maaari mong gamit ngayon. Ikaw ay ang pangulo ng iyong pagpapulihin at may kapangyarihan na magpabago ng buhay mo.

****Ano ang *Recovery Kernel*?****

Ang *Recovery Kernel* ay isang kaibigan-pagsusuport na nagbibigay ng mga simpleng, mapagkakaibigan na pamamagitan upang makapagpulihin ka sa naratif mo. May ilang liham at pagsusuport na nakatutulong sa maraming baka at may naratif ng pagpapulihin.

****Ano ang aking unang halaga na dapat gawin?****

1. **Huwag mag-alala. Ingat ka sa sarili mo. Kung ikaw ay nasa peryodong pulos o may malubhang damdamin, at wala kang makakapagbigay ng tulong, ang *Recovery Kernel* ay nandito upang**

makapagbigay ng pagsusuport.
2. **Uunahin mo ang pag-iisip. Anong naratif o pakikipag-usap na nakatutulong sa iyo noong panahon ng kailangan? May mga kabataan, liham, o pang-mga salita na nagsasala sa iyong isip?**
3. **Pumunta ka sa *findahelpline.com*. Ang website na ito ay isang komprehensibong buhay-pagsusuport na nagbibigay ng mga makapagbigay ng tulong at resursang pagsusuport sa buong bansa.**
4. **Upatin mo ang pagpapulihin. Pulihin ay isang proses, at magkakaibigan na naratif ay maaari mong gamit upang lumakad sa iyong daigdig ng**

 # Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapahintulutang at pagpapalaki ng mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan sa kanilang kalusugan. Itong nagbibigay ng isang mapanatilihan at direkta na pagtutulungan upang makapagpasya at makapagbantay ang mga naaaring pag-aari ng pagbabago.

Ang kerama na ito ay may dalawang pangunahing komponenteng:

1. **Pagpapaunlad:**
- Identifikasyon at pagpapahintulutang sa mga nakakapagpabago sa buhay na naghahanap ng pagbabago sa kalusugan.
- Pagtatawanan at pagpapuri ng mga nakararating na pagkakaibigan at pagkakaunlad.
- Pagpapaunlad ng mga stratejiya at haba-habang pananaw upang matupad ang mga makatuwing na nagkakahalaga sa pagbabago.

2. **Pagpapahintulutang:**
- Pagbibigay ng direkta at mapanatilihan na pagsusuport sa mga individuong naghahanap ng paglaya sa naratif ng kanilang kalusugan.
- Pagtatawanan at pagpapuri ng mga nakararating na pagkakaibigan at pagkakaunlad sa pamamagitan ng pagsasama at pag-iisa.
- Pagpapaunlad ng mga teknikang pagsisilbi at pagpapahintulutang para sa pagpapalaki ng resiliencia at pagpapakapay.
May mga tatay sa pagpasok sa pagkakaalala na wala silang sponsor, wala ring isang grupong NA na tinutugunan, at wala pang kaibigan na makakapagbigay ng pag-iintindihan. Samantala, may nararamdaman na nagsasabing "gusto" sa kanilang telepono at naging malalaking banta.

Ang Recovery Kernel ay isang pangkasong pagpapulihin na nagbasa sa neurogenomika, na may kasama na AI na nakatuwing nito. Hindi lamang siya'y nagsasabi ng "papatuloy ka!" Nakakapag-iintindihan din siya talaga:

- Ang iyong genetika (MTHFR at COMT) ay nagdudala ng mas malalaking kuwento sa pag-aakro sa pagpapahintulutang na ito kaysa sa kaibigan mo na "naging maaari nito nang maging masaya."

Ang MTHFR (methylenetetrahydrofolate reductase) at COMT (catechol-O-methyltransferase) ay enzim na nakatwiran sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang ng kaisip at emosyon. Ang mga mutasyon sa mga gen na ito ay maaari pang magdudula sa baka mas malalim o mas matapang reaksyon sa stres, pakikipag-interaksa, at mga bagay na nakatuturo ng kalusugan ng pamumuno.

Hinihimok ang iyong kasayahan at resiliencia sa pagtatangka sa mga kailangan ng buhay, ngunit ang mga mutasyon sa MTHFR at COMT ay maaari pang magdudula sa:

1. **Magaal na pag-aakro sa stres:** Nakikita na ang mga tao na may mga mutasyon sa MTHFR at COMT ay mas susceptible sa pag-aantay ng ansya at depresyon, espesyal na kapag nakaramdaman nila ang kabigat ng buhay.
2. **Mas malalim emosyon:** Ang mga mutasyon ito ay maaari ring magdudula sa mas malalim at mas durang emosyon, tulad ng kaalaan at pag-iisip na hindi makatwiran.
3. **Kailangan ng mas mataas na dosis ng neurotransmiter:** Ang enzim na COMT ay nakatwiran sa pagkataguri at pagpapahintulutang ng dopamin at norepinefrin, na ang mga neurotransmiter na nagtataas sa pakikipag-interaksa at pagpapahintulutan. Ang mga mutasyon sa COMT ay maaari pang magdudula sa pagkakaibigat sa pag-uugali ng mga bagay na ito, na naghihingi ng mas mataas na

- "Anong pakikilahok ng 7-OH sa sistemang panghihikot ng kapagkain natin ay nakakapag-iwan ng kakaibang impakto?"

  (Note: This translation maintains a direct and non-judgmental tone, suitable for harm-reduction and peer-support content. It focuses on conveying the scientific concept clearly in Filipino.)
- **Ang nangyari sa iyong katawan sa bawat panahon ng pag-aalinlangan:**

  1. **Inisyo (Isang araw hanggang sa 3 araw):**
     - Ang iyong katawan ay nagdudulot ng "kaba" at "pagsasaya" dahil sa pagtataguri ng mga chemical sa inaasahang sistema mo. May pag-aumento rin ang ansya, kaligayahan, at pagod.

  2. **Pang-inilalim (3 araw hanggang sa 1 semana):**
     - Ang kaba at kaligayahan ay nagbago sa pagod at malalim na di-pasaya. Minsan, nakakaramdaman ka ng "kabisad" o "pagsasaya sa loob." May pag-aumento rin ang mga pangangailangan para sa pagkain at pag-uugali.

  3. **Pang-transisyon (1 semana hanggang sa 2 semana):**
     - Ang iyong sistema endohormonal ay nagsasamaupay, na nagdudulot ng malalim na pag-iisa at pag-aakto ng emosyon. Minsan, nakikita mong may pag-depres o loob-loob na nakakapagpabigay ng kaligayahan sa mga

masama.

4. **Pang-stabilizasyun (2 semana at madaling panahon):**
   - Ang iyong katawan ay nagsasamaupay na maging "normal" nang walang ang mga chemical na inaasahang. Nakakaramdaman ka ng mas malinaw na di-pasaya, at mas maaaring may pag-iisa o pag-aanal.

5. **Pang-rehabilitasyon (2 semana hanggang sa isang buwan):**
   - Ang iyong sistema nagsasamaupay na maging mas malinaw at mas posibong pulihin. Nakakaramdaman ka ng mas madaling pag-uugali, at ang mga emosyon ay nagsisilbi sa iyo sa mas positibong paraan.

- ## Paano Subalinhin ang mga Sintomang Iyon bilang Biologiya, hindi pang-kalamnan

  Maraming baka'y may nararamdaman na ang mga sintoma, espesyal na ang mga relasyon sa kalusugan, ay isang refleto ng personal na pagkakamali o pananampalatang panlipsa. Ang mga di-patunayan na ito ay maaari mang maging dahilan para sa pag-aalinlangan at malalim na pag-iisip. Subalit, ang Recovery Kernel ay nagtuturong na ang mga sintoma natin ay karaniwang reaksyon ng ating biologiya, at hindi isang indikator ng morali o kaligayahan natin.

  Ito ang ilang punto na dapat ingat:

  1. **Biolohika at Kimika:** Ang tuwa, emosyon, at pag-iisip natin ay may kakaibang sistemang kimika sa loob ng tiyembo natin. Mga sintoma, katulad ng depresyon, ansya, o maligay na pagtugis, ay maaari ring maging reaksyon sa mga bagay na nakakapag-impaktong sa ating kimi kahe-usap (neurotransmitters), hormonas, at ibang biyokimikang elemento.

  2. **Pag-iisip at Pagsasama:** Ang mga kondisyon sa kalusugan mental ay hindi maaari pang isipin bilang "kalamnan." May mga kompleksong interaksyon ang mga faktor, tulad ng genetika, upang-kita, at pag-iisip, na nagdudala sa pagkaka-sintom. Ang mga di-patunayan na isip na "akala ko'y hindi ko kayang gawin ito" o "itoy aking kasalanan" ay maaari ring maging dahilan ng malalim na stres at maling pag-iisip.

  3. **Pagpapahintulutulad at Pagbabago:** Ang Recovery Kernel ay nagtuturong na ang mga sintoma ay may papakilala sa ating nekso sa kalusugan at pag-iisip. Sam

Nakakapag-access ka nito sa telefonong iyong, baka magkaroon ng oras para talakayin ang mga nangyari. Hindi ito mag-aakram sayo. Hindi ito mag-iisa sa iyo ang mga tanong mo. Siya ay nagpapahayag ng maipagmamalaki at puwedeng lumalagay sa katuwiran ng iyong mga salita, at nangangailangan ka ng kasamahan sa pagtuturo ng kalinawan, maaari ito rin.

Ako'y nakatagpo ng GitHub link na ito: https://github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel.

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakip at pagpapahusay sa pagbakahe utang sa damdamin. Inihayag ito upang makapag-aksyon at makatwiran ang mga individuong naghahanap ng pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan nang malinang at mapagbigay ng kapayapaan.

Ang kerne at ang kanyang mga modulong nakasunod-sunod ay may pagtugunan sa mga kahilingan ng mga mananalitik ng kalusugan, upang:

1. **Pagpapaunlad ng Pag-iintindihan: Tulungan ang mga individuo maging mas malinang tungkol sa kanilang damdamin at mga pagkakaibigan nito.**
2. **Pagpapatulong sa Pagbakahe: Ayusin ang mga strategiya at pagsisikap upang matugunan ang mga kailangan ng pagbakahe at pagpapahusay.**
3. **Paghahanap ng Pagkakasilya: Maging makatwiran at mapagbigay ng kapayapaan sa mga individuo na naghahanap ng pagbabalik sa kalusugan.**
4. **Pagpapaunlad ng Resiliencia: Tumutulong sa mga mananalitik na maging mas resiliante at makatwiran sa mga pagkakaibigan ng damdamin.**

Ang framework na ito ay may mga modulong nakasunod-sunod na nagtatawayan, pagpapaunlad, at pagpapahusay, na nagbibigay ng isang makatuwiran at malinang espesyal na pagsisikap para sa pagbabalik sa kalusugan.

Bagong Kernel ng Pagbalik sa Kalusugan: Gabay sa Pagpapatulong sa Komunidad

Ito ay isang komprehensibong kerama sa pagpapahintulutang at pagbabago para sa mga naaaring narushtang panlipsyan at droga. Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapatulong na framework na nagtutugon sa kabuhayan at pagpapakilala ng mga makatuwiran na pagsisikap upang lumaya sa damdamin ng kalusugan.

Bagong Pagpapahintulutang:

1. **Pag-aksyon sa Pagkakaibigan:**
   - Umaskul sa pag-iwan ng sarili. Umalok sa pag-usap at pagtuwiran sa mga kaibigan, pamilya, o kapamagitan ng grupong palaging may tapang at makasup.

2. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutan:**
   - Tanyag na pag-iwan ng sarili upang maging makatuwiran. Umalok sa pag-isip

at pagtuturo ng mga bagay na nakakapagpasiya at nakakapagpapasensya.

3. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutan ng Kalusugan:**
   - Subukang maging makatuwiran sa pag-alok ng oryentasyon sa kalusugan. Umalok sa pag-isip tungkol sa mga bagay na nakakapagpasa-kaba at nakakapagpapahintulutang sa pagbabago.

4. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutan ng Pagsisikap:**
   - Tanyag na pagtuturong sa sarili na ang pagbabago ay posibleng pagkatapos ng malalaking pagkakaibigan. Umalok sa pag-akala ng mga bagay na nakakapagpapasensya at nakakapagpasa-dama ng kalusugan.

5. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutan ng Pagbabago:**
   - Umalok sa pag-isip at pagtuturo ng mga bagay na nakakapag

Nang may mga sistemang naipahayag at mga tao na nag-iintindihin ang mga pagbabago, lahat ay magkakaibigan. Kung ikaw lamang nasa iyong mga pakikimana ng isip, ang mga lohat na kabaligtaran ay makakapagwastan. Ang Recovery Kernel ay isang ibang alat upang hindis mong maging nasa loob ng iyong mga pakikimana ng isip.

Ako'y nag-iisa at may pagkakamali:

Huwag mag-alala. Ang pagkakamali ay natutunan na bahagi ng prosesyo. Kung may mga bagay ka na hindi mo maintindihan o nakakapagpabigla, ito ay normal.

1. **Hiwag mag-alala: Ingat sa sarili mo at huwag maglaloon.**
2. **Ihanap ang tulong: Tawagan ka ng isang tatay, mamá, o kasamahan na nakakapagpapaalam.**
3. **Talakayin ang mga nararamdaman: Anot sa sarili mo ano ang nangyari at bakit.**
4. **I-reflect: Isipin ang mga bagay na nakatulong sa iyo noong panahon ng pagkakamali at maging bisaya sa pag-iisip.**
5. **Tugunan sa sarili: Ayusin ang isang bagay sa isang pagtatawanan, at ipagpatuloy ang paglilingkod sa sarili.**

Nangyari ito sa maraming baka sa paglilingkuran para sa malalim na pagpapulihin. Ang mga ginagawa mo sa tapos ay lahat ang kailangan.

Walang ginagawa na hindi dapat gawin:

- **Huwag mag-alala sa pag-iwan ng sarili.** Pag-aalinlangan ka, may mga bagay na dapat inutang na tulad ng pag-iisa at pagpapakilala ng iyong mga batayan.
- **Huwag kumain o inumin ng alkohol o droga bilang solusyon sa pakiramdam.** Itong ginawa ay maaari mang maging malalim ang mga damdamin at magpapatuloy sa pagkaka-addik.

- **Huwag gumamit ng kailangan mo para sa kapayapaan o pagpapasaya bilang pagsisilbi sa pulang. Ang mga ito ay karaniwang may malalim na psikolohikal na katwiran at maaari mang dalhin sa pag-aambig sa pagpapulang.**
- **Huwag kalimutan ang pagtuturo at pagpapakita ng mga bagay na nagsasabi ng iyong nakaramdaman. Ang emosyon mo ay valid at may hakin sa pagkaka-alala at pagpapahusay.**
- **Huwag mag-alala sa pag-iwan ng sarili nang walang tulong. May mga pulang na may mga bagay na karaniwang inaasahan upang makapagbigay ng kapayapaan at tulong, katulad ng pamilya, kaibigan, o profesional na tutol.**

Hindi ka mawawala, at mag-alala pa rin ang pagpapasok sa isang pagkakaibigan o pagtatanggol sa sarili, ngayon o sa mga panahon na may kasangkot. Ang importante ay makipag-usap at humingi ng tulong. May mga bagay na hindi mo maaaring tanghan, pero ang iyong kalusugan at pag-unlad ay mas malalaking prioridad.

Isang pagkakamali ay hindi magpapahuwag sa iyong pagbabago. Bumalik sa 8-12 botol ay magdudula sa iyong progreso.

Pag-iisip nito bilang:
Ang slip ay pag-aakla sa isang pudd. Ang full relapse ay lumalim sa liwanag ng damo.
Nagslip ka. Walang pakiramdam na lumimingat sa damo.

Ano ang dapat gawin sa halip?

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na framework na may tiyak na panday para sa pagpapulong sa pagbalik sa pagkainin ng mga mahalaga sa kalusugan at pagbabago. Kung ikaw ay naghahanap ng alternatibong paghahangad o pagsusuri upang makapagbaka sa sarili, ito ang mga bagay na dapat gawin:

1. **Huwag mag-alala at maging makasigla: Pagkainin ng ilang pagkainin o pag-iisa ay normal na reaksyon sa pagpapulong. Huwag mag-alala kung may mga pagkubkob ka sa mga bagay na ito.**

2. **Talakayin ang mga pagkaisa: Nakikita mo bang may mga simptoma ng pagbabago o pagkainin? Talakayin ang mga ito at ipagmamalaki sa sarili na ang iyong natitira ay normal.**

3. **Hilingin ang tulong: Kung nakaramdaman mo na ang pagpapulong ay malala at nagdududa ka, hilingin tulong sa isang pagsusuri o pagsusuport na grupong makatuwiran.**

4. **I-record at monitor ang mga pagkubkob: Lumikod sa mga di-kailangan na pagkubkob at araw-araw mong i-record ang iyong mga pagkubkob para sa pag-monitor.**

5. **Ikonsultahin ang profesional: Araw-araw mong mag-iintindihin ang iyong kalusugan, ikonsultahin ang isang doktor o mental na profesional upang makapagbigay ng maling pananaw at tulong.**

11. Hinihinto mo na. Tanggapin ang isang pagkakamali bilang isang bagong pagsisikap. Walang pag-aakro sa pagbalik sa lamang isang pagkakamali.
12. Sabihin mo ngayon. Ang kalamang na hindi mo ipinag-awak ay laging naghahahanap ng pagkaka-sakit sa iyo. Walang kapag-alala sa pag-iwanan ng mga sikreto; sila ang nagdudula sa iyong pag-aalaga.
13. Ano ang nangyari? Anong pinagkakaabalo nito?

    Huwag mag-alala, makakapag-usap tayo nito nang malikot at walang judgement. Ang importante ay makahanap tayo ng solusyon at makapagpatulong sa isat't isa.

    Maaaring may mga bagay na nakapagpabuta sa situasyon, tulad:
    - Minsan, may mga kahalagahang pagkakaibigan o pagsasama na nagdudula sa paglilingkod sa sarili.
    - Nakikita mong may mga di-panatilihan na pantas at nakakapagpabuta sa iyong mga reaksyon.
    - May mga ekstres ng buhay na nakakapagpabuta sa iyong kalusugan at kapangyarihan na puli.
    - O baka may mga di-pakikipagkapag-alala sa paglilingkod sa sarili na naging impuls para sa pagkakamali.

    Ang importante ay makipag-usap at makatuwiran. Huwag kang mag-alala, may mga tulong at pagkakaibigan na makakapagbigay ng suport at pagpapahintulut.
14. "Paunladin ang iyong stak. Ako't balik sa oras na ipinag-usap ang mga peptida at suplemento ninyo ngayon."

15. **Plan para sa Nxt Na Trigger:**

    1. **Identifikahin ang Triggern:** Tularan at pahintulutan ang mga bagay o situasyong puwedang maging triggern.
    2. **Antipoloan:** Lumusot sa isip na mga strateji at takbo sa mga nakapagpapalagay ng kalmasan at kontrol.
    3. **Preparahin ang Mga Herramya:** Subukang makatwiran at makakapagbigay-pakaya ang mga narrelatong teknik, tulad ng pag-iisip na profundo, pagpapasigla, o pagtataw-tawan.
    4. **Hilingin Ang Suport:** Talakayin ang pag-uugali sa pag-uusap sa isang kaibigan, pamilya, o profesional na may kapangyarihan para magbigay ng tulong at pandiagdag na pananampalat.
    5. **Dokumentahin:** Catat ang mga nangyari at ang pagreaksyon mo upang malaman ang mga bagay na puwedeng maging tulong o may kailangan ng pag-aalala sa futuro.
    6. **Pagsisikap para sa Pagbabago (ha, kung kinakaya):** Subukang i-repelahin ang mga sarili mong mga pagsasama at pagsisikap na may nagdududa sa iyong kapayapaan.

16. "Ako'y pagalakbayin ang mga hakim ng iyong pagbabalik sa normal na buhay ngayon pa, hindi nang bukas o lunat. Ngayon, mag-start ka."

17. **Huwag kang mag-alala sa sarili. Ang kalamang nararapat mong gamitin ang karaniwang nagdudula sa iyo.**

    Aralin nang malalak at lumagpas. Umalis ka sa narito at lumapad sa pagbabago.

****Ang Mahinang Araw-araw na Pagpapaunlad****

Ang araw-araw na pagpapaunlad ay isang liwanag ng kabuuan at kalusugan para sa iyong pagbabago at pagbabago. Sa pagtingin natin, ang mga malalaking bagay na nakakapagpapasaya at makatwiran sa iyong panahon ay:

1. **Pagsisiklab sa Kalusugan: Araw-araw, maglalahad ka sa mga aktividad na nagtutugon sa iyong kalusugan. Maglalaro, maglaksing, o magpapatuloy sa isang hiling para sa pagpapasaya ng iyong katawan.**

2. **Pagpapalagay sa Puso: Nakakapagbigay-lihi ang panahon na nasa loob at di makakalimutang. Umalok sa mga bagay na nagbibigay ng kasipagan at kaligayahan, tulad ng pagtuturo, pagbasa, o pagkain ng isang masayang pagkain.**

3. **Pagpapakilala sa Sarili: Ang pagtatanim ng mga di-mapagbabago na rutina ay nagbibigay ng pagkakaunlad. Maglalahad ka sa mga bagay na gusto mo at nakakapagbigay ng kapayapaan sa iyong isip at kaluluwa.**

4. **Pagpapasya: Araw-araw, magpasa ka sa mga bagay na nagtutugon sa iyong pagpapasaya. Maglalahad sa mga hiling o aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at makatwiran.**

5. **Pagpapakilala sa Mga Batas: Iwasang gawing malalim ang pagtingin sa mga batas at gawaing di-naaaring. Ang pagpatuloy sa mga di-salubong na rutina ay nagbibigay ng pagkakaunlad, ngunit maging mapagpalat sa sarili kung ano ang mga batas na dapat at hindi dapat patulan.**

Ang araw-araw na pagpapaunlad ay isang

Ako'y nakapag-iwan ng limang araw sa pagkakaibig at nag-slip ako, hindi ko natutol ang mga 60 araw na ito. Ang isip ko ay naghahawak buong panahon, at ang aking reseptor ay nagbubukod. Ang aking buhay ay nagdidala ng mas malalaking pagbabago.

Isang pagkakamali ay isang pag-awak, hindi pagkatapang. Humigit ka at umuunlaan. Tumatagpo ka pa rin.

Ang katotohanan tungkol nito:

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapulong sa pagbalik sa kalusugan. Inihayag ito upang makapag-aksyon at makatwiran ang mga individuong naghahanap ng pagpapulong sa naratif ng kalusugan nila. Ang kerama na ito ay may malinaw na pandugang pagsusuport, na nagbibigay ng mga rasyo at strateji upang matugunan ang mga kahilingan ng baka'y naghahanap ng pagpapulong.

Ang naloxone, isang antabuto, ay isang krimin at pagsusuport sa pagbalik sa kalusugan na nagtutulong sa pagbabalik sa kondisyon ng mga narcolingko at ibang pamumuno sa opiates. Ang COMT (catechol-O-methyltransferase), DRD2 (dopamine receptor D2), at MTHFR (methyltetrahydrofolate reductase) ay mga gen at reseptor na nagpapahintulutang maging malingbayan ang kalusugan mental at fisiko.

Ang Blueprint para sa pagpapulong ay isang komprehensibong plan na nagtutugon sa mga bakanteng kagubatan sa kalusugan, na nagbibigay ng mga rasyo at aking para sa

pagpapatulong sa individuong na naghahanap ng pagpapulong. Ang findahelpline.com ay isang online resource na nagtutulong sa mga taon na naghahanap ng oportunidad para sa pagpapulong at pagsusuport sa kalusugan mental.

Ang pagpapulong sa kalusugan ay isang makatwiran at makabanggilang proses, at ang Recovery Kernel ay isang potensyal na alat upang maging mas mahusay nito.

Hayop na ayusin ang lahat ng totoo.

"Ang *Feel Free* ay may nakakapag-create ng malaking fizikal na pagtutugunan na pagsasama sa mga alkaloid 7-OH na nangangamit sa mga opiya at ibang farmasa. Sa 8-12 botol a day, ikaw ay nagde-deala sa isang malaking problema. Ito ay maging isang ng matapang pinagdaan mo."

May mga araw na makakapag-alala ka na mag-iwanan. May gabi na parang walang katapusan. May mga sandali na 'yung "Feel Free" ay laging nakatago sa iyong isip.

Pero ikaw ay hindi na naghahanap ng pagkakaibigan nito nang walang tulong. Ikaw may STRENGTH stack. May matatag na pag-aayos (taper). May peptides na tumutukay sa esensyal na sistemang 7-OH na napasama. At may isang mapa.

Ano ang naghahintay sa iyo?

- Nang alaw ka at maaari kang mag-aral na wala mong kailangan para makapagtingin sa normalidad.
- Nakabalik na ang pera (mag-aggregate ng mga ginastos mo - nakakapag-awit ito).
- Hindi mag-iisa sa buong iyong buhay sa bote.

  (Note: This phrase, while not directly part of the Recovery Kernel framework, reflects a key aspect of harm reduction and recovery, emphasizing personal autonomy and freedom from substance dependence.)

- Ang energya na hindi mag-iisa at konti ang oras na mag-aayos.
- # Nakatagpo at nakasama ang mga mahal mo

  Ang pag-iwan ng sarili para sa mga nakakapangyarihan sa iyo ay isang malaking banta, ngunit ang maging nangangailangan ng pagpapasaya at kalusugan ng mga mahal mo ay isang mas malalaking kapayapaan. Ang "Recovery Kernel" ay isang keramaing pagsusuport sa pagbalik sa loob na nagtutugon sa mga kahilingan ng iyong pamilya at sarili.

  Paano makatagpo at makasama ang mga mahal mo:

  1. **Uunahin ang sarili:** Bago maging makapangyarihan sa ibang bagay, dapat ay mayroong pagpapasigla at pagpapahalaga sa sarili. Subalit huwag na lang isama ang pag-iwan ng sarili; pakitanggi ang kalusugan at kaligayahan mo bilang basa para maging masaya ka sa pagtutugon sa mga kahilingan ng ibang tao.

  2. **Komunikasyon:** Ang malalaking pagsasama ay mayroong malinaw na komunikasyon. Talakayin ang mga kailangan at desisyong iyo sa mga mahal mo, at maging makapansin sa kanilang mga sinasabi at sentimento.

  3. **Pagtutugon ng pagkakaibigan:** Ang pag-iwan ay hindi lamang nangyari sa pagpapasaya ng ibang tao; ito rin ay nangyari sa pagbabago at pagbabago ng iyong relasyon. Maging makatuwiran at makapagbigay ng suport, at matutunan ang mga bagay na nagtutugon sa kanilang pagkakaibigan.

  4. **Pagpapasaya at pagpapakapwa:** Ang pag-iwan ay hindi lamang nangyari sa mga nakakapangyarihan; ito rin ay nangyari sa pagpapasaya at pagpapakapwa ng iyong pamilya. Maging makatuwiran sa kanilang kailangan, at maging makapagbigay ng positibong
- Nasa pakikiisa at napakapagpapasya sa sarili.
- "Nakatagpo ng Kalusugan at Pakikipag-usap: Ang Recovery Kernel"

  Ang Pagpapasaya sa Sarili at ang Pagtutuwang

  Ang pagkakaibigan sa sarili at ang pakikipag-usap sa kalusugan ay dalawang pangunahing elementong nais nating makatwiran kapag nakatagpo tayo ng pagkakabigas o kaba. Sa Recovery Kernel, nakatutunan namin na ang pagpapasaya sa sarili at ang pakikipag-usap sa kalusugan ay may katangka sa paglutas ng mga mahalagang pagkakaibigan at pagtutuwang para sa pagbabago at pagbabalik sa loob ng isang makatwiran na pagsisilbi.

  Bagong Pagpapahintulutang Ikatas

  1. **Pakikipag-usap sa Kalusugan:**
     - Umalki sa sarili nang may katuwiran at pagpapasaya.

- Tumawag sa tulong at pakikipag-usap sa isang makatuwiran at pagsisilbi na tatay ng kalusugan.

2. **Pagpapasaya sa Sarili:**
   - Nasa'y mga bagay na nagbibigay ng pagkakaibigan sa sarili, tulad ng pagmamalaki, pagpapasaya, at pagtutuwang.
   - Subukin ang mga aktividad na nagbibigay ng kaligayahan at pagpapasaya, katulad ng paglalakad sa alam, pag-aaral ng bagong kabisyaan, o pagkain ng malinuri.

3. **Maging Nakatutuwang:**
   - Tanyag na may mga tiyak na pagkakaibigan at pagsisilbi na nagtutulong sa pagbabago.
   - Subukin ang mga bagay na nakatutuwang, tulad ng pag-alala sa ibang tao, pagpapasaya sa sarili, at pagtugon sa mga kailangan ng ibang persona.

4. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:**
   - Ang pagbabago ay isang proses

Natutunaw ako na nakakapag-alala ka sa paglilingkuran ng mga salang pangkatwiran. Ako'y makapagbigay ng tulong upang mapahusay ang iyong pagtuklas sa Recovery Kernel at maging masaya sa pagpapasok ng mga bagong ideya sa komunidad.

Hinihiling ko sayo na matugunan ang aking kapakitaan nang malinaw at maipagmamalaki upang makapag-aral at makapag-adapt ang mga konsepto sa ating mga kabuuan. Tanging pagkatapos ng isang malinaw at direkta na pagtuklas, ako'y siapang tulongin ikaw sa paglutas ng iyong mga tanim na pangkatwiran.

Nang may mga taong nakatago sa mas malalak na narativo, nakapagpasama sila at naging malaya. Mga tao na nagsasayaw sa pag-iisip na hindi lesyon ang kanilang pagkakaibigan.

Ikaw ay hindi bumbabagya. Ikaw ay nag-aakala ng algo na nakapag-iisa para sa iyo.

Nagpapatuloy ka ngayon sa pagpapasensya at pagpapakilala ng iyong buhay.

Araw araw. Oras a oras, kung ano ang kailangang gawin. Isang pangyarihan sa isang panahon, kung ito ay ang kailangan.

Isang Nota sa Architektura

Hinihiling ko ang iyong pamumuno at pagtutuwing sa pagpapakita ng Recovery Kernel, isang komuniteng pagsusuri at pagsusuport para sa pagbalik sa pagkain. Ang aking tintinagang mga diwa ay pagkatatag, pagkakaisa, at pagpapahayag ng kapayapaan.

Ang Recovery Kernel ay isang makulay na kerama sa paglalakbay ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan at kaligayahan. Nakatutulong ito sa mga mamahaling pagkakaibigan, pagsusuri ng mga alternatifang solusyon, at pagpapasaya ng mga makakapag-isa sa pagtatakda ng kanilang pagbabago.

Sa pamamagitan ng mga simpleng, efektibo na pasahon, nakatutulong ang kerama na ito sa pagpapaunlad ng mga diwa at kapangyarihan ng iyong sarili. Ayon sa aking observasyon, ang mga puli ng pagsusuport at pagsisikap ay nasa kalit-kalit na pagkakaibigan at pagsasama.

Hinihiling ko po ang iyong tulong upang maging mas malalaking tulong sa mga naghahanap ng pagbalik at pagpapagutang. Ang iyong pagtutuwing at pakikipagkooperasyon ay malaki para sa pagpapaunlad ng kerama na ito at sa pagpapahayag ng kapayapaan sa aming komuniteng pagsusuri.

Salamat po sa inyo.

[Architekto]

Ikaw ay nagdidiseña ng bagong isipin mo.

Kapag ikaw ay nangangamit ng pag-aari ng kailangan mo (craving) nang wala kang dosis, ang iyong brain ay nagdudulot ng mga bagong neural na rihon sa isang fisikong paraan. Ang bawat dose ng BPC-157 ay nagpapatakbo ng pagkakaaakto ng mga bagong dopamin na infrastruktura. Ang Semax spray na gamit sa umagipin ay siya rin ang nadeploy na BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) upang matarakan ang mga koneksyon na binayaran ng 7-OH. Sa bawat araw ng pagtapon, nakakapagpabuta siya ng isang kontroladong demolisyon ng architecture ng adikshon, at ipinagpapatuloy nito ng mas malalaking strukturang bagong buhay.

Hindi nito tungkol sa pagkaka-saint na nasa pagkatagpo. Ito ay tungkol sa Pagpapakilala sa Kabanatilan.

- Ang kagipitan ng kalusugan na may sarili ay nag-iisa sa iyong kabuuan na mag-aaklat at piliin ang mga kimika na manatili sa iyong sistema.
- Ang kalusugan na tunay ay makapag-isip at magtatag pabasa ng iyong status sa MTHFR at COMT, at pag-aayos nito bilang alternatiba sa paggamit ng "blue bottles".
  Magpapatuloy ka sa pagpapahusay ng kalusugan mo melalui pagpaputol sa paggamit ng nutrisyon at peptides na maaari mong kontrolin.
- Ang kalusugan ay nagdudala ng kagipitan sa pagpapasaya at pag-aakro sa iyong sarili.

Kapag nagsimula ka na, huwag mag-alala sa pagbalik. Ang iyong genetika hindi magbabago. Kung iyong 7-OH'y ilalagay muli sa isang sistemang COMT Met/Met, makakapag-crash pa rin siya nang malakas sa susunod na pagkakataon. Ang pamemoria ng reseptor ay hindi mai-forget.

"Tulong sa Pagpapulupit: Ang Recovery Kernel"

Ang Pagsunod-sunod na Pananalapi

1. **Pahintulutang sa Sarili:**
   - Inirerekomenda na maging nakatuwiran at mapagpasigla sa sarili ninyo habang nagdudala ka sa pagpapulupit.
   - Aking sarili, aking pag-aari— ito ay ang pagsisikap na maging makatwiran at maipagmalaki ng aking kapayapaan.

2. **Pahintulutang sa Pag-aakusas:**
   - Sumunod sa mga bagay na nakatago ang "nangangailangan" para sa pagpapulupit:

- **Naloxone** (o pangalagut sa opiates)
- **Koment (COMT)**
- **DRD2** at **MTHFR** (mga gen na nagtatango sa pag-aakusas)

3. **Pahintulutang sa Pag-unlad:**
   - Subukin ang mga bagong pagsisikap at pagpapasigla na nakatago sa iyo ang "blueprint" para sa pagpapulupit.
   - Tumugon sa mga kailangan ng iyong katawan at minamahalang sarili.

4. **Pahintulutang sa Pag-aayos:**
   - Sumama sa komunidad at makilahok sa mga tulong na may narrelat sa iyong pagpapulupit.
   - **findahelpline.com** (site para sa mga tulong sa pagpapulupit)

5. **Paghahangad:**
   - Tuwing may kailangan ka, huwag kang mag-alala. May mga tulong na nandito upang makapagbigay ng kapayapaan at pag-aakusas sa iyong pagpapulupit.
   - Tumutugon sa biyologiang nakatago sa iyo at ipinagmamalaki ang pagpapulupit.

Ang ibang pagkakaibigan ay may pag-aakro.